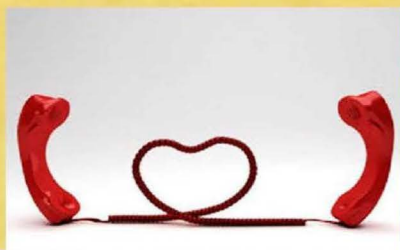


dr. Me'mun el-Mubejjed

RAZUMIJEVANJE BRAČNIH DRUGOVA



Autor
dr. Me'mun Mubejjed

Naslov izvornika

النَّفَاهُ
فِي الْحَيَاةِ الزَّوْجِيَّةِ

El-tefahum fi el-hajati-l zevdžijjeti

Naslov prijevoda na bosanski

Razumijevanje bračnih drugova

Izdavačka kuća

الكتب الإسلامي

prvo izdanje: Bejrut 2000/1422. h.g.

Urednik

Izedin Šikalo

DR. ME'MUN MUBEJJED

RAZUMIJEVANJE BRAČNIH DRUGOVA

Sa arapskog na bosanski prevela:
Lejla Boškailo - Obradović



Sarajevo, 2004./1425.h.g.

UVOD



Sa imenom Allaha, Milostivog, Svemilosnog!

"I od Njegovih znakova je (to) što vam je stvorio od vas družice da se smirite kod njih i učinio je između vas ljubav i milost. Zaista u tome ima znakova ljudima koji razmišljaju." (Er-Rum, 21)

Iskustva i istraživanja navode na tvrdnju da je brak institucija koja više nego ijedna druga koristi i muškarcima i ženama. Međutim, sazrijevanje bračne veze iziskuje znatan trud i žrtvu. Brak je poput živog organizma. Zato iziskuje dio ljudskog bića. Da bi se razvijao neophodno ga je njegovati, hraniti i štititi.

Ova knjiga namijenjena je svima onima koji vjeruju da je bračna veza nešto izuzetno i vrijedno i koji je nastoje učiniti kvalitetnijom. Usvajajući i primjenjujući ono što ova knjiga sadrži, supružnici će vrlo brzo moći uživati u plodovima zajedničkog truda.

Brak je veza karakteristična za ljudski rod. Starost institucije braka mjeri se hiljadama godina, tačnije, brak je star koliko i sam ljudski rod. Njegova prisutnost u svim rasama i narodima najbolji je dokaz njegove važnosti, kao i njegove prilagodljivosti potrebama različitih pojedinaca, društava, kultura i civilizacija kroz historiju.

Brak omogućava ispunjenje potreba, sreće i duševne smirenosti. Zaslužuje posebnu pažnju jer ništa drugo ne može pružiti sličan smiraj i sreću. Samo ako je bračni život siguran i smiren, pojedinac se može suočiti sa životnim teškoćama i izazovima u društvu.

U braku dvije različite osobe ulažu sve što imaju u jedno zajedničko pustolovno putovanje. U prošlosti je postojalo mnogo manje opasnosti koje su prijetile uspješnom braku, jer su ljudi u davna vremena većinom nalazili bračnog druga u svojoj životnoj sredini i kulturi, a i uloge muškarca i žene u braku bile su tada jasnije određene. Stanje se u savremenom dobu promijenilo. Uprkos različitostima koje ispoljavaju na društvenom, kulturnom i vjerskom planu kao i različitim fizičkim karakteristikama, uloge muškarca i žene sve se više izjednačavaju. U vrtlogu svih ovih različitosti, velik izazov predstavlja mogućnost uspostavljanja sklada i harmonije. Atmosfera u savremenom braku predstavlja stalnu kombinaciju uvažavanja specifičnih osobina supružnika kao i njihovog međusobnog upotpunjavanja i prožimanja.

Kada dvoje ljudi stupi u brak, to ne znači da oni nastavljaju živjeti svoj prijašnji život jedno uz drugo. Oni formiraju novo specifično biće koje će unijeti ushićenje u njihov zajednički život.

Da bi tvoj brak bio uspješan moraš spoznati određene osobine, ne samo kod svog bračnog druga, nego i kod sebe. Moraš naučiti kako ćeš se skupa sa svojim bračnim drugom prilagoditi zahtjevima tog novostvorenog bića koje se zove BRAK. U tome je vaša obostrana dobrobit.

Ako si već oženjen ili udata, ova će ti knjiga pomoći da se tvoj brak razvije i ispuni sva (realna) očekivanja. Ako si osoba koja tek razmišlja o braku, ova će ti knjiga pružiti neke neophodne

informacije i pomoći pri uspješnom izboru bračnog druga koji će te emocionalno i racionalno ispunjavati.

Sada želim spomenuti tri faze kroz koje je prošla priprema ove knjige:

Prva faza: IDEJA

U toku mog dvadesetogodišnjeg iskustva, liječeći mnoge duševne bolesnike i njihove bračne drugove, ustanovio sam da postoji jaka veza između atmosfere bračnog života i psihičkog zdravlja supružnika. Kontaktirao sam i sa mnogim ljudima koji su jako patili, iako nisu bili duševni bolesnici, a njihove patnje bile su uzrokovane nesporazumima sa supružnicima, a takvi problemi pratili su kako muslimane tako i nemuslimane, Arape i nearape.

U toku svoje dugogodišnje prakse koristio sam različite vrste psihoterapije liječeći supružnike, a ponekad i sve članove porodice. U tom periodu registrovao sam mnoga zapažanja o prirodi bračne veze, o načinima njenog usavršavanja, kao i o metodama očuvanja ljubavi i razumijevanja među supružnicima. Tako se još prije mnogo godina rodila ideja za pisanje ove knjige.

Druga faza: USMJERENJE

Postoji više idejnih i metodoloških škola na polju rješavanja bračnih problema. Filozofija i metode koje pojedine škole koriste pri rješavanju problema unutar bračnih i porodičnih veza, razilaze se zbog razlika u samoj prirodi spomenutih veza. Ovdje neće biti detaljno objašnjavane metode pojedinih škola.

Već davno sam se upoznao sa metodama izloženim u nekim stranim knjigama pisanim na ovu temu. Jedna od njih je knjiga "Man are from Mars, Women are from Venus". (Muškarci dolaze s Marsa, a žene sa Venere). Njen program počiva na ideji da će se poboljšanje bračne veze ostvariti ukoliko poboljšavamo način komunikacije među supružnicima. Druga knjiga "Mind over Mood" (Razum iznad osjećanja) također govori o rješavanju pomenutih problema.

Ove knjige sam koristio u svojoj dugogodišnjoj praksi otklanjajući probleme koji su se javljali među supružnicima upućujući ih da te knjige i sami pročitaju. Ideje i metode sadržane u ovim knjigama bitno su utjecale na prirodu mojih metoda liječenja. Njihov utjecaj odrazio se i na sadržaj ove knjige.

Treća faza: PISANJE

Kada je moja knjiga "Naša djeca od djetinjstva do mladosti"¹ ugledala svjetlo dana, prijatelji, čitaoci kao i slušaoci prisutni na predavanjima koja sam održavao u raznim evropskim i arapskim centrima, počeli su me podsticati na pisanje knjige koja bi tretirala probleme bračne veze. Osim što bi doprinijela izgradnji uspješne bračne veze, ta knjiga je trebala doprinijeti i uspješnom odgoju djece rođene u skladnoj bračnoj vezi. Zahvaljujem im svima na povjerenju i ohrabrenju. Potaknut njihovim traženjem počeo sam ispisivati stranice ove knjige.

Sada, kada je knjiga gotova, moram ukazati na činjenicu da jedna knjiga ipak nije dovoljna da riješi tešku i zamršenu situaciju u ljudskom životu. Neophodno je koristiti više izvora, jer ono što nedostaje u jednoj knjizi, možda je objašnjeno u drugoj. Iako se čitanjem steknu dragocjena teoretska saznanja, na putu do cilja često je neophodno voditi mnogobrojne seanse, razgovore i diskusije.

Jedino tako problemi se mogu jasno i objektivno izložiti, a učesnici mogu razmjeniti mišljenja i iskustva.

Već odavno zagovaram ideju organizovanja kurseva o prirodi bračnih, porodičnih, društvenih i međuljudskih veza za sve osobe koje ozbiljno razmišljaju o braku² ili za osobe koje su stupile u brak, a osjećaju da im je brak donio teškoće i izazove. Ti kursevi bi

¹ Naslov originala je "Evladuna minet-tufuleti ileş-şebabi", izdanje El-Mektebul-Islamijj, Bejrut, 1997.

² "Musliman i psihologija", isti autor; časopis "Er-Raid", broj 195, Ed-Darul-islamijjetu lil-i'lam Elmanija, 1997.

omogućili da se ljudi okoriste iskustvima drugih koji su nailazili na iste ili slične probleme, a ta iskustva bi im pomogla da te probleme prevaziđu. Nažalost, uobičajena alternativa kursevima je lično iskustvo bračnih drugova koji se uče na vlastitim greškama. Iako je ovakav način rješavanja bračnih problema većinom uspješan, on je u isto vrijeme i opasan jer može završiti neuspjehom. Zbog ovakvog odnosa prema bračnim problemima, u islamskom svijetu zabilježen je porast broja razvedenih brakova, a u ostatku svijeta ovaj porast je višestruko veći.

U ovoj knjizi sam obradio samo određena pitanja koja su u uskoj vezi sa bračnim životom. Ukoliko se čitaoci zanimaju za sljedeće teme zamolio bi ih da iste potraže i u drugim izvorima. Neke od tih izvora sam naveo na kraju knjige. Teme kojih sam se doticao uglavnom su sljedeće:

- vjeridba i izbor bračnog druga,
- šerijatski bračni propisi, prava muža i prava žene, sunneti u braku,
- spolni odnosi među supružnicima,
- bračne zajednice različitih kultura, vjera, jezika i odgoja,
- islamska porodica na Zapadu...

Na kraju se zahvaljujem svima koji su na bilo kakav način učestvovali u nastajanju ove knjige, svima koji su dali svoj doprinos putem primjedbi, ideja, diskusija ili analize prvobitnog teksta.

Molim Uzvišenog Allaha da ova knjiga pomogne supružnicima i doprinese jačanju ljubavi i samilosti među njima.

Me'mun Mubejjed

Belfast

UK 2000/1420

♣ **PRVO POGLAVLJE**
BRAK I DRUŠTVO

“Slavljen je Onaj koji je stvorio parove od svega ...“

(Ja-Sin, 36)

Bračni brod izložen je mnogovrsnim olujama. Za jedne, to su samo neobična zbivanja dok su drugi tim burama uplašeni toliko da život radije provode kao usidjelice ili neženje.

U ovom poglavlju ćemo objasniti neke pojmove bitne za uspjeh braka kao i prirodu stavova koje supružnici moraju zauzeti. Objasniti ćemo ulogu društva, običaja, tradicije i zahtjeva savremenog života i njihov utjecaj na veze između spolova. Pokušat ćemo objasniti važnost promjene nekih društvenih stavova u cilju smanjenja pritiska na supružnike ili na sve one koji tek namjeravaju stupiti u brak.

Veza između ideje i ponašanja

Ideje koje nosimo imaju ogroman i direktan utjecaj na naš način života. Kaže se da svi živimo u skladu sa idejama koje nosimo, a da mislimo u skladu sa našim načinom života.

Zbog toga, ako želimo ostvariti pozitivne promjene u svom ponašanju, moramo uobziriti direktnu vezu između ideja i ponašanja. U cilju promjene načina ponašanja moramo promijeniti način razmišljanja ili prirodu ideja koje nosimo. Čovječanstvo je na svim životnim razinama doživjelo progres upravo tako što su promjene ideja i načina razmišljanja pokrenule izmjene u ljudskom ponašanju i etici.

Sve kazano supružnike strogo upućuje na razumijevanje i ispravno razmišljanje kako bi pri nužnim promjenama pokazali prilagodljivost, koja je nužna za dobar i zdrav brak.

Običaj i uloge spolova

Za čovjeka nije karakteristična samo sposobnost razmišljanja o sebi i svom ponašanju, nego i sposobnost mijenjanja ponašanja u skladu sa onim što smatra ispravnim. Ljudi obično formiraju ideje, a zatim sagrađe bedeme od općih pravila i zakona i iz takve tvrđave opiru se svakom pokušaju promjena. Otpor se ponekad pruža zvaničnim putem, kroz vjeru i etiku, međutim, on se ponekad dogodi spontano i ne počiva čak ni na temeljima razumijevanja i ispravnog razmišljanja. Karakteristika ovakvih običaja je promjenljivost, ali se promjene odvijaju tako sporo da ih običan čovjek, u toku svog života često ne može ni primijetiti. Brak je jedna vrsta društvene prakse kojom vladaju mnogi običaji, tradicije, pisani i nepisani zakoni.

Važno je pokušati povući granicu između zakona i općih pravila koji imaju opravdane osnove i između tradicije koja ne počiva ni na kakvim realnim osnovama, već je različita u raznim mjestima i vremenima te se prema tome može korigovati.

Jedan od mnogih društvenih stavova koji su se mijenjali kroz različita vremena jeste i stav društva prema ulogama spolova. Društva su dugo živjela pod utjecajem ideje o jasnoj definiranosti uloge muškarca i žene u braku. Mnoga savremena istraživanja rezultirala su tvrdnjom da definicija braka i uloge muškarca i žene nije u vezi sa prirodom muskaraca i žena, već te definicije precizira društvo. Izuzetak su samo različita fizička građa suprotnih spolova i sposobnost žene da rađa.

U dalekoj prošlosti sva su društva prihvatala ideju o detaljno preciziranoj ulozi spolova u braku. Razilazili su se samo u nekim njenim detaljima. U takvim društvima djeca su još od najranijeg djetinjstva tome podučavana. Od dječaka se tražilo da se poistovjećuje sa ocem, a od djevojčica da se poistovjećuju sa majkom. Uvijek je postojala mogućnost odlučnog kažnjavanja

pojedinaца koji se ne povinuju spomenutim pravilima ponašanja što je osiguravalo opstanaka iste ideje. Iz priložene tabele prirode i osobina, uloga muškarca i žene u braku, može se primjetiti da podjela počiva na tvrdnji da muški pol vlada. To je rezultat oslanjanja drevnih društava na fizičku snagu u djelatnostima koja su osiguravala opstanak poput poljoprivrede, lova ili rata. Samoodbrana je bila naročito važna u primitivnim društvima u kojima nisu postojali krivični zakoni i zakoni o građanskim pravima.

MUŠKARAC	ŽENA
razuman	osjećajna
grub	nježna
dominantan	poslušna
snažan	slaba
agresivan	pomirljiva
borben	spremna na saradnju
hrabar	kolebljiva
šutljiv	brbljiva
proizvođač	potrošač
pravedan	milostiva
odlučan	neodlučna
strpljiv	brzopleta
mudar	nezrela
zarađuje	domaćica
aktivan	pasivna
matematičar	filozof
mišićav	nemišićava
lovac	kuharica

Tačno je da fizičke razlike među spolovima postoje, ali njihov broj je neznatnan u odnosu na mnogobrojne zajedničke karakteristike kao što su intelektualne i spoznajne sposobnosti, emocije, originalnost, vjera, razgovor i ostale karakteristike ljudskog roda.

Izgleda da smo mnoga naša uvjerenja o braku, o ulogama i ponašanju supružnika stekli spontanim, ničim posebno usmjeravanim usvajanjem, većinom posmatrajući okolinu, roditelje, djedove, prijatelje, ili primajući poruke plasirane kroz medije ili čak kroz priče i legende. Često su nam o braku naturani i "vjerski stavovi" koji zapravo u vjeri nemaju nikakvog uporišta.

Žena se oslobodila priličnog broja kućnih poslova što joj je omogućilo da ima vremena i za druge aktivnosti. Muškarac više nije jedini koji zarađuje za porodicu. Brak je počeo počivati na više zajedničkih aktivnosti supružnika, u domu i van njega.

Danas se vjeruje da je broj razlika među spolovima mnogo manji od broja zajedničkih osobina i da su mnoge psihičke i etičke različitosti samo rezultat društvenih i kulturnih utjecaja i stereotipa.

Mnoge osobine koje su se smatrale specifičnim za ženu poput su nježnosti, susretljivosti, brbljivosti, krhkosti, emotivnosti, a također i osobine koje su se smatrale specifičnim za muškarce kao što su mudrost, hrabrost, snaga, sposobnost privređivanja, danas se jednostavno svrstavaju u ljudske osobine i jednako se pripisuju oboma spolovima bez obzira da li se radi o pozitivnim ili o negativnim osobinama. Time se broj razlika između karaktera spolova sveo na manji broj a ustanovljen je veći broj sličnosti nego ranije.

U prošlosti je muškarac u porodici imao ulogu vladara. On je bio zakonodavna i izvršna vlast. Njegova riječ bila je posljednja. On je imao apsolutnu vlast nad cijelom porodicom pa čak i suprugom koja je većinom bivala mlađa i neobrazovanja i materijalno ovisna o njemu. Danas i dječaci i djevojčice imaju jednaku priliku da se obrazuju, usavrše, zaposle i zarade.

Izgleda da su u prošlosti muževi prema suprugama zauzimali svojevrsan očinski stav dok su supruge prema muževima često ispoljavale majčinska osjećanja. Relacija koju u današnjoj bračnoj vezi supružnici uspostavljaju odiše ravnopravnošću, pažnja koju iskazuju jedno prema drugom podjednaka je, a i u materijalnom smislu ravnopravno paspolazu dobrima koja su stekli.

U prošlosti muž je bio taj kojem je vlast bila garantovana. Žena je većinom bivala poražena u svakom pokušaju protivrječja. Danas je među supružnicima moguće uspostaviti razumijevanje u zajedničkim odgovornostima. Nema potrebe za vladajućom i podređenom stranom. Nema potrebe za brodom za vlast. Zajednička vlast nije gubitak ni za jednu stranu, naprotiv ona objema stranama obezbjeđuje snagu.

Brak se više ne nameće ženi usljed društvenih i materijalnih pritisaka. Ona se može obrazovati i steći profesiju kako bi zarađivala. Prema tome, ona odlučuje da li će stupiti u brak kao što i muškarac to odlučuje. Može stupiti u brak, može odgoditi brak ako želi. Ona više nije prisiljena da stupi u brak po svaku cijenu, da prihvati brak pod lošim uslovima ili da ostane u braku koji samo povećava njene patnje. Muškarcu je preostalo da se trudi i obavlja svoje dužnosti i da ženi brak učini privlačnim tako da ona donese odluku da stupi s njim u brak i da ostane uz njega.

Temelj veze između supružnika postalo je prijateljstvo i poštovanje. Nije više dovoljno da se supružnici klone onoga što drugoj strani smeta, nego se svako trudi da učini ono što drugoj strani koristi. Oni su kao dva putnika koji se potpomažu da zajedno stignu do cilja. Plodovi svakog lijepog djela koje jedan supružnik učini radi drugog mu se na neki način vrate:

"Da li je za dobro ikakva (druga) nagrada osim dobro". (Er-Rahman, 60).

U uspješnom braku međusobne razlike se poštuju. Razlike same po sebi nisu negativne. Naprotiv, one mogu povećati međusobno interesovanje i ljubav. Međutim, sve to zahtjeva ogromno

razumijevanje, toleranciju i uvažavanje. Tako se od različitih elemenata formira kompaktna cjelina.

Dva najvažnija temelja čvrstog i uspješnog braka su međusobno poštovanje i upotpunjavanje.

Brak kao državni ugovor

Brak nije samo udruživanje dvaju osoba radi zajedničkog užitka nego brak podrazumijeva obećanje, ugovor, garanciju i pridržavanje veze između supružnika, koja se još od prvog trenutka smatra doživotnom. Nemoguće je eksperimentalno utvrditi da li će neki brak uspjeti ili ne. Također, nije ispravno da čovjek stupi u brak s namjerom da se razvede. Brak je drugačiji od svih drugih vidova veza između muškaraca i žena.

Naučna istraživanja su potvrdila niz negativnih posljedica vanbračnih veza. Osim što su one zabranjene vjerom, zakonom i moralom, neke od štetnih posljedica su:

- kolebanje i neodlučnost da ta veza bude stalna,
- iako ljudi tvrde da u te veze stupaju radi upoznavanja, one se većinom završavaju raskidom,
- razlika poriva suprotnih spolova; muškarac želi užitak, a žena želi stalnu vezu,
- žena češće nego muškarac biva veća žrtva u ovakvim vezama,
- negativne posljedice i bol usljed raskida vanbračnih veza jednako su jake kao i u kod raskida braka.

♦ DRUGO POGLAVLJE

**RAZLIKE IZMEĐU SPOLOVA I NEOPHODNOST
NJIHOVOG RAZUMIJEVANJA**

“A muškarac nije kao žensko”

(Ali Imran, 36)

Mnogi bračni partneri, mnogi muškarci i žene bivaju začuđeni isticanjem važnosti razlika između muškaraca i žena kao i tvrdnjama da će razumijevanje tih razlika promijeniti njihov život, povećati njihovu sposobnost za saradnju u braku i zaštititi ih od mnogih problema i teškoća. Oni, također sa čuđenjem primaju tvrdnju da nerazumijevanje ovih razlika može dovesti do raskida svete bračne veze.

Čak i brak pun razilaženja i problema, može jedno vrijeme počivati samo na ljubavi. Međutim, uz ljubav je u braku neophodno postojanje dubokog i ispravnog razumijevanja razlika između muškaraca i žena. Također, potrebno je poznavati najbolji način ophođenja sa suprotnim spolom.

Upoznavši razlike između spolova, otkrićemo nove načine prilagođavanja i ophođenja prema suprotnom spolu. Naše veze će se poboljšati. Spoznaćemo nove načine ophođenja koje nismo mogli naučiti od generacije koja nam je prethodila.

Znam bračne parove koji su mnogo godina proveli u braku povezani ljubavlju i milošću. Ali kako su godine prolazile počeli su doživljavati neuspjehe, razočarenja i nesporazume i njihova veza je postala hladna. Dospjeli su u teška duševna stanja i izgubili nadu da se njihova bračna veza može obnoviti i ojačati. Jedan od takvih supružnika je rekao: "Sve smo pokušali i nismo uspjeli. Mi se nikako ne možemo složiti. Potpuno smo različiti." U ovakvim slučajevima supružnici se čak mogu i voljeti, ali kada se pojavi problem ili neka teškoća oni ne znaju kako da se pred njom postave. Oni prvo moraju da shvate da su njihove različitosti prirodne i da je prirodno to što se ispoljavaju. Njihove različitosti i razilaženja umnogome podsjećaju na različitosti i razilaženja ostalih bračnih parova. Moraju znati da je nakon upoznavanja prirode tih različitosti prilagođavanje moguće.

Time se njihov život može potpuno promijeniti, a ljubav i poštovanje će ponovo cvjetati među njima.

Mnogi ljudi uprkos tome što teoretski priznaju postojanje razlika između spolova ipak prirodu tih razlika ne vide potpuno jasno. Oni vide samo fizičke i možda emocionalne razlike.

Neophodno je da se spomenute razlike izučavaju na način koji će kod oba pola stvoriti duboko razumijevanje, ljubav, poštovanje i odgovornost prema bračnom drugu. Ovakvo razumijevanje razlika podstaknut će nas na praktične i pozitivne promjene, olakšati naša beznađa i neuspjehe, a povećati našu sreću i ljubav. Postat ćemo spremniji da saslušamo bračnog druga, da ga ohrabrimo ili da mu pomognemo.

Muškarci i žene imaju različite načine ostvarivanja razgovora, razmišljanja, osjećanja, spoznaje, reagovanja, odgovora, ljubavi, različite potrebe i različite načine iskazivanja uvažavanja i ljubavi. Nepoznavanje spomenutih razlika kao i nepoznavanje zakona kojima je Uzvišeni Allah uredio odnose među ljudima rezultirali su pojavom zategnutosti, zloradosti i rivalstva između supružnika. Ponekad se kaže: "Božanski zakoni su protiv onoga ko ih ne poznaje ili ne želi da ih poznaje".

Neko može upitati: "Šta je razlog postojanja ovih razlika?" Odgovor na ovo pitanje bi morao biti detaljan i dug te mu nije mjesto u ovoj knjizi. Te razlike imaju veze sa fizičkom građom i hormonima, nervnim sistemom, odgojem, obrazovanjem, društvenim i kulturnim faktorima, utjecajem medija i historijskim razvojem čovječanstva.

Iskrenost i ispravnost

Brak obično počinje ljubavlju i nježnošću između supružnika. Jedno drugom pružaju najljepše što imaju kako bi usrećili drugu stranu. Oboje misle da će ta sreća i oduševljenje vječno trajati. Međutim, nakon dužeg ili kraćeg vremena iskre prvobitnog zanosa lagano se gase. Muža obuzima strah da će se njegova žena početi ophoditi kao muškarac, a žena počinje strahovati da će se muž prema njoj postavljati poput žene. Teškoće počinju isplivavati na površinu. Prepreke u njihovom razgovoru i razumijevanju počinju utjecati na način njihovog međusobnog ophođenja. Nerazumijevanje ponekad dostigne toliku mjeru da supružnici nemaju ništa zajedničko osim zajedničkog krova nad glavom. Razlozi su mnogobrojni. Sve ovo se može dogoditi uprkos obostranoj iskrenosti i dobrim namjerama. Problem nije u nedostatku iskrenosti nego u nepoznavanju razlika između muškaraca i žena ili u tome što se oni koji te razlike poznaju i prihvataju ne ponašaju u skladu sa tim znanjem.

Kada muž i žena budu upoznali specifičnosti i potrebe svog bračnog druga i kada ih budu prihvatili, jedno drugom će pružiti sve što je potrebno za bujanje i cvjetanje međusobne ljubavi i poštovanja. Ljubav može uvijek trajati između supružnika ako budu poznavali i poštovali svoje različitosti i u skladu s tim se ponašali.

Znakovi razlika među spolovima

Kada muž ili žena zaborave da su različiti nastanu teškoće i nesuglasice između njih. Ljute se jedno na drugo jer jedan od supružnika očekuje od drugog da se poistovjeti s njim. Muž želi da žena traži i zahtijeva ono što bi upravo on želio imati. Žena od muža očekuje da osjeća upravo ono što ona osjeća.

Oboje polaze s pogrešnom pretpostavkom koja glasi: "Ako me on(a) voli ponašaće se baš kao i ja kad želim pokazati ljubav i uvažavanje". Ova pogrešna pretpostavka na obje strane će uzrokovati niz razočarenja i formirati prepreke među supružnicima. Sve to će ih spriječiti da staloženo razgovaraju o međusobnim razlikama.

Muškarci imaju krivo uvjerenje da žene razmišljaju, govore i reaguju jednako kao i oni. Žene, također, imaju krivo uvjerenje da muškarci osjećaju, govore i reaguju poput njih. Oni zaboravljaju međusobne razlike. To u njihovu vezu unosi bezbroj bespotrebnih svađa i rivaliteta.

Ovdje ćemo navesti neke opšte napomene o prirodi razlika među spolovima. Kasnije ćemo o njima detaljnije govoriti.

1. Različita mjerila vrijednosti i različit pogled na stvari.

Muškarac griješi kada žuri sa predlaganjem praktičnih rješenja problema ne posvetivši pažnju osjećajima žene, njenoj uzrujanosti ili patnji. Ovo jako povrijedi ženu, a muškarac to i ne primjećuje.

Žena, opet žuri da mužu da savjet i smjernicu. Zbog njenog ponašanja muž biva povrijeđen, a žena to ne primjećuje i ne osjeća.

Ako usvojimo postojanje različitih mjerila vrijednosti kod muškaraca i kod žena i ako prihvatimo da oni različito gledaju na stvari, shvatićemo zašto muškarci i žene neznajući pogrešno postupaju jedno prema drugom. Jedino tako ćemo moći prilagoditi svoje ponašanje i ispravno se ophoditi prema suprotnim spolu.

2. Različiti način prilagođavanja teškoćama, izazovima i problemima

Kada se muškarac suočava sa problemom on po prirodi želi da se izoluje, osami i u miru razmisli o rješenju problema sa kojim se suočava.

Žena u istoj situaciji želi da sjedi u društvu i govori o problemu koji je zaokuplja. Ako se se ove razlike prihvate, pronalaženje rješenja problema, teškoća i izazova bit će umnogome olakšano.

3. Različiti motivi za rad i davanje

Muškarac nudi, radi i daje kada osjeća da je to nekome potrebno. Žena radi, nudi i daje kada osjeća da joj neko ukazuje pažnju.

4. Dva različita jezika

Muškarci i žene imaju svoj poseban jezik. Zbog toga ponekad ne razumiju jedno drugo. Događa se da zbog "lošeg prijevoda" onoga što su čuli nastane svađa ili nesporazum. Motivi za šutnju kod muškaraca i žena su, također, različiti. Pogrešno tumačenje razloga šutnje, također, rezultira nesporazumom. Prihvatanje pomenutih razlika pomoći će ženi da se postavi na najbolji mogući način za vrijeme muževljeve šutnje. Tako će i muž, ako pravilno shvati ove razlike, moći sa razumijevanjem i na najljepši način saslušati ženu. Prihvatajući ovo oni će sve rjeđe doživljavati razočarenja.

5. Različitosti u prirodi približavanja suprotnom spolu

Nakon bliskosti sa ženom muškarac obično osjeća jaku potrebu da se jedno vrijeme od nje udalji, a poslije određenog vremena ponovo će nastojati da se vrati. Tim približavanjima i udaljavanjima on potvrđuje svoju svoju prirodnu i stalnu potrebu za neovisnošću.

S druge strane, osjećanja koja usmjerava prema mužu, žena ispoljava u naizmjeničnim usponima i padovima, njene emocije kao talasi nadolaze pa se stišavaju.

Shvatanje ovih razlika pomoći će ženi da se što bolje postavi onda kada se njen muž poželi udaljiti na neko vrijeme. Prihvatanje ovih različitosti pomoći će također i mužu da se što ljepše postavi prema ženi kada se njena osjećanja prema njemu naglo promijene. Ako se potruži, on će osjetiti kako se treba ponašati u takvim periodima.

6. Različite emotivne i ljubavne potrebe

Muškarcu je potrebna ljubav koju će žena izraziti povjerenjem kao i prihvatanjem njega takvog kakav jeste. On treba ljubav koju će žena izraziti tako što će cijeniti trud i napor koji on ulaže van porodice. Ženi je potrebna ljubav koja sa sobom donosi i pažnju. Ona osjeća potrebu da bude saslušana i cijenjena. Ona želi da se poštuju njena osjećanja.

7. Razlike u načinu diskutovanja

Muškarac se ponaša kao da je uvijek u pravu što kod žene stvara osjećaj da su njeni osjećaji neopravdani i pogrešni. U isto vrijeme žena se, umjesto da otvoreno kaže kako nije saglasna sa određenim muževim postupcima, ponaša kao da je muž za nju potpuno neprihvatljiv kao osoba. To čovjeka tjera da zauzme odbrambeni stav.

a. Različiti načini vrednovanja svojih i djela suprotnog spola

Žena svaki dar i potez od strane muža jednako vrednuje, svejedno da li se radi o nečem krupnom ili sitnom. Muškarac je skloniji krupnim potezima i žrtvama, dok sitne usluge i poteze često zapostavlja.

b. Različito kriju osjećanja i različito razgovaraju u kriznim periodima

c. Različito traže i pružaju pomoć

Žena s teškoćom iskazuje potrebu da joj se pomogne. Muškarci su skloniji neodazivanju prilikom traženja pomoći.

• TREĆE POGLAVLJE
**RANO DJETINJSTVO I RAZLIČITA
OČEKIVANJA**

“Zar one koje u ukrasima rastu i koje su u prepirci bespomoćne?”

(Ez-Zuhruf, 18)

"On nikad sa mnom ne razgovara !!!"

"Skoro da nikad ništa ne progovori! Ja iz njega moram izvlačiti riječi! Posebno u vrijeme odmora ... on skoro sve vrijeme presjedi pred televizorom ili se bavi svojim hobiem. A ja kao da i ne postojim. Ponekad se pitam, ako me niti vidi niti čuje, pa zašto se onda sa mnom oženio!?"

Suada je počela osjećati da se njen muž udaljio od nje. Ili na nju ne obraća pažnju, ili je agresivan i grub prema njoj. Ona se i dalje nada da će susret s njim, naveče kada se vrati, biti prijatan. Pokušava s njim sjediti i razgovarati o proteklom danu i pažljivo saslušati šta je sve tog dana doživio. Ali, on više voli da bude sam kada se vrati kući. Želi da se odmori. Stalno ponavlja svoje poznate riječi: "Sad me svi ostavite na miru!"

Isti taj muž uporno tvrdi kako stalno razgovara sa svojom ženom, ali da ga ti razgovori uzrujavaju jer ona uvijek govori o temama koje on ne voli. Žali se tvrdeći da ga žena zapravo i ne sluša kada joj govori o stvarima koje njega zanimaju.

Žena je uzrujana i zbog toga što se muž s njom ne savjetuje nego samostalno donosi odluke i tvrdi da njoj ne bi ni palo na pamet da nešto slično učini njemu. On opet smatra da bi ga to što ona traži sputavalo i da bi njegova sloboda bila ograničena. Tvrdi da ona tako ispoljava svoju težnju da ga drži pod kontrolom i da ne može dopustiti da traži od nje dozvolu za svaki svoj potez".

Ovaj problem još više povećava neugodno saznanje da ni jedno ni drugo nisu nešto ovakvo očekivali prije stupanja u brak. Oni još uvijek nose lijepe uspomene na sva maštanja i očekivanja obojena ljubavlju, pažnjom i razumijevanjem. Sada, naprotiv, osjećaju napetost, bol i ožiljke rana koje su jedno drugome nanijeli. Oboje su poraženi saznanjem da im je život ispunjen svađama i diskusijama.

Ženu najviše uznemirava to što muž nakon svake svađe koja ga uznemiri pribjegne šutnji. On ovako objašnjava razloge šutnje: "Sada nema nikakve koristi od razgovora s njom. Ljuta je i ne može shvatiti šta joj govorim". Oboje osjećaju beznade.

Kada dođe do razmirica

Kada sklope brak, mladenci osim što se vesele zajedničkim osobinama, nastoje pozitivno shvatiti i različitosti koje primjećuju kod svojih partnera. Oboje u prvom periodu nastoje pokazati najljepšu prirodu i ponašanje. Pokušavaju razumijevati i poštovati jedno drugo. Oboje u mašti nose idealnu sliku veze koju su uspostavili što može potrajati i nekoliko godina.

Neki događaji posebno doprinose isplivavanju različitosti na površinu. To su u prvom redu neke socijalne promjene, dolazak prvog djeteta, promjena posla, selidba u drugi grad ili neke druge stvari koje doprinose ispoljavanju različitih mjerila vrijednosti i različitog načina sagledavanja situacije.

Supružnici tada shvataju da su njihove međusobne razlike puno brojnije nego što im se to činilo na početku veze. Supružnici to ovako izražavaju: "On se promjenio" ili "Ona se promjenila".

Zapravo, oni tek tada objektivnije shvataju stvari. U početku je život tekao lahko i prijatno, a njihova veza bila je puna ljubavi i pažnje. S vremenom se svakodnevne teškoće i problemi povećavaju i njihova ljubav se stavlja na kušnju.

Sada se svađaju kako će trošiti novac i šta će kupovati. Ko će čistiti kuću? Ko će djeci objašnjavati gradivo? Kako će se supružnici ponašati prema roditeljima? ... Razilaze se u svemu.

Ova razilaženja ne moraju biti negativna. Razlike većinom imaju i pozitivnu, lijepu stranu. One su prirodna pojava u životu, samo treba zauzeti pravilan stav prema njima. Ono što karakteriše čovjeka, ono zbog čega ga drugi vole i traže njegovo društvo, upravo su različitosti

koje on posjeduje u odnosu na druge ljude. Ukazujući supružnicima na međusobne različitosti u ovoj fazi braka, daje im se mogućnost uspostavljanja objektivnog razumijevanja. Jedino tako njihova ljubav može da sazrije.

Promjena očekivanja

Supružnici se, naravno, pitaju: Ako su naša razilaženja u biti dobra i pozitivna, zašto se prijateljska veza pretvorila u zategnutu vezu unakaženu uzrujavanjem? Zašto sada oboje osjećamo da je nekadašnja ljubav nestala?

Nema sumnje, za sve posoji objašnjenje. Jedan od razloga su OČEKIVANJA.

Na primjer, supruga očekuje da će svaki put dugo razgovarati sa mužem kad se on vrati kući s posla.

Muž, s druge strane, očekuje da će žena žrtvovati sve što može kako bi ga nje govala kada se razboli ili prehladi.

Žena očekuje putovanja na svakom godišnjem odmoru. Muž očekuje da će se prvo dijete roditi na kraju prve godine braka.

Svaki od supružnika očekuje da će njegov bračni drug u svemu biti identičan njemu: će voljet će iste stvari, , razmišljat će na isti način.

Problemi i teškoće u braku pojavljuju upravo zato što se ova očekivanja ne ostvaruju.

Vježbe i testovi unutar porodice

Moramo se zapitati: Zašto imamo različita očekivanja? Zašto jedan od supružnika nešto očekuje ili čak smatra uobičajenim i prirodnim, a drugi pak smatra da je to očekivanje nelogično i da nema veze s pameću?

Odgovore treba potražiti u prošlosti, dakle u vremenu kada da smo odrastali u različitim porodicama pod različitim okolnostima što je rezultiralo formiranjem različitih očekivanja. Kao da smo u toku odgoja uvijekbani da uspostavimo određeno ponašanje i određena očekivanja. Na nas, kao djecu, ostavilo je traga međusobno ophođenje naših roditelja u ljubavi i u razmiricama. Ostavilo je traga sve što su roditelji govorili, činili i sve što su prešutjeli. Nismo ni osjetili kada smo naučili razne načine ponašanja. Kada smo naučili kako trošiti novac, kako urediti stan, porodični život, kako organizirati ulogu žene i muža u okviru kućnih poslova, koga slušati pri donošenju odluka, kako odgajati djecu, kako slaviti praznike, kako rješavati svađe, koliko važnosti ili nevažnosti pridavati urednosti, kako shvatati važnost vremena i načina njegovog korištenja, kako koristiti televiziju, kako definirati ulogu prijatelja u životu, koliko važnosti dati zajedničkom porodičnom objedu i još mnogo toga? Dogodi se da je jedan od supružnika odrastao u porodici gdje se mnogo govorilo o obrazovanju, školama i džematu, dok je drugi odrastao u porodici gdje se više govorilo o poslu i zaradi. Zbog toga supružnici imaju različite stavove o vrijednosti obrazovanja i posla, ili o vrijednosti godišnjih odmora i praznika, ili o vrijednosti rodbinskih i ostalih veza. Dogodi se da je jedan od supružnika odrastao u porodici gdje se otvoreno razgovara o teškoćama i problemima dok je drugi odrastao u porodici koja se kloni bilo kakvog razgovora o problemima. Može se očekivati da će jedan supružnik nastojati da razgovara o svim velikim i malim problemima dok će se drugi strašno uzrujati i pri najmanjem nagovještaju problema ili nesuglasica. Ne želi razgovarati jer i sam pokušaj razgovora smatra problemom, udarcem i remećenjem porodičnog sklada.

Mladenci dolaze sa različitih podloga, čak i ako su živjeli u istom društvu, sa istim običajima, čak i ako govore istim jezikom. Ovo objašnjava neke nesuglasice vezane za očekivanja. Kada postoji toliko razlika između supružnika koji potiču iz iste životne sredine

kakva je tek situacija između supružnika iz različitih gradova, zemalja, kultura i vjera.

Naša kultura, a naročito mediji vrše jak utjecaj na formiranje naših očekivanja i ideja. Mediji imaju naročito veliku ulogu u formiranju vizije braka kao i očekivanja vezanih za brak. Osim medijskih sadržaja i svakodnevni razgovori koje ljudi vode na ovu temu daju velik doprinos formiranju očekivanja i predodžbi o braku. Ta očekivanja ponekad su jako daleko od životne svakodnevnice. Zato će čovjeka koji ima nerealna očekivanja obuzeti beznađe kada shvati da se nije ostvarilo ono što je predočio sebi prepuštajući se utjecaju medija. Najuvrženije očekivanje je ono da se i nastavak braka mora odvijati potpuno skladno kao u toku medenog mjeseca, bez razmirica i razilaženja. Ovakva i slična neobjektivna očekivanja pogubna su za stabilnost braka. Mnogi supružnici ne shvataju da je razilaženje u mišljenju potpuno prirodna stvar u svim međuljudskim odnosima. Razilaženje u mišljenju nije znak odumiranja bračne veze već je, naprotiv znak da je bračna veza živa, spremna da se razvija i buja. Supružnici moraju naučiti da su ovakve promjene očekivane. Trebaju biti spremni da se s njima suoče kad za to dođe vrijeme. Moraju se naoružati znanjem, mudrošću i prilagodljivošću.

Govor različitim jezicima

Važno je napomenuti da muškarci i žene ponekad koriste različite jezike. Ti jezici su rezultat utjecaja društva. To je ono po čemu je muškarac muškarac, i što ženu čini ženom. O ovoj temi detaljno će biti govora u ostatku knjige. Prvo pitanje koje većinom postavimo kada čujemo vijest o porodu je "Šta je rodila? Žensko ili muško?" Još od prvog trenutka društvo počinje vršiti utjecaj na ličnost novorođenčeta u skladu sa njegovim polom. U društvu se kroz svakodnevnu praksu a i kroz običaje, dječaci najčešće potiču na fizičke aktivnosti. Ohrabruju se i da samostalno rješavaju probleme čime zadobijaju poštovanje i povjerenje okoline.

Djevojčice pak bivaju potaknute na razgovor više nego što ih se potiče na istinsku aktivnost. Potiču se da uspostavljaju i lijepo održavaju veze, mnogo više nego što se ohrabruju u postizanju samostalnosti. Ohrabruju se u nastojanju da postanu simpatične i omiljene u društvu više nego što ih se ohrabruje da ulože trud kako bi postale poštovane.

Također je zapaženo da se roditelji igraju grubljih igara sa muškim novorođenčeta, a da majke više razgovaraju sa ženskim novorođenčeta.

Neki istraživači su obavili eksperiment sa dvjema grupama očeva i majki, prikazavši im video snimak dojenčeta koje plače. Prvoj grupi je postavljeno pitanje: "Zašto dječak plače?". Većina, i majki i očeva odgovorila je: "Dječak plače zato što je ljut". Drugoj grupi ispitanika bilo je postavljeno pitanje: "Zašto plače ova djevojčica?". Odgovor većine glasio je: "Zato što se plaši!"

Rezultat primjene različitog odgoja je takav da žene kasnije više cijene razgovor dok muškarci smatraju da je razgovor samo gubljenje vremena i da nije važan. Zbog toga je najčešća rečenica koju žene izgovaraju žaleći se na muževe upravo ova: "On sa mnom nikad ne razgovara". Muž, naprotiv, smatra da potreba za razgovorom prestaje čim izgovori ono što je najnužnije. Žena pak očekuje da se razgovor nastavi i pati zbog toga što njen muž "ne govori" ili što je "nedruštven" ili "je on ne razumije i ne voli". Kao da muž i žena govore različitim jezicima. Zbog toga, ako supružnici shvate ovu međusobnu razliku, njihova će se veza poboljšati. To će im pomoći da se bolje razumiju i da više poštuju osjećanja druge strane.

Duboki temelji razilaženja

Razumijevanje različitog odgoja muškaraca i žena, također, može pojasniti zašto se u braku mali problem može pretvoriti u veliki. Jedan od supružnika učini sitnu grešku, a drugi zbog toga eksplodira od ljutnje. Na primjer, muž zaboravi kupiti povrće koje je žena tražila ili ostavi prljavo posuđe na stolu ili ostavi klofač na podu dnevnog boravka ... Takvi i slični postupci u ženi pokrenu skrivenu snagu i ona se naljuti ili se žestoko uzruja.

Istraživanja pokazuju da većina bračnih svađa počiva na jednom od četiri faktora:

- novac
- djeca
- način razgovora
- spolni odnos

U stvarnosti su, izgleda ova četiri faktora samo izgovori za svađu, a istinski uzrok svađe često je mnogo dublji. Razlog za svađu ne može biti povrće, prljavo suđe ili klofač, već to mora biti nešto mnogo dubljeg značenja i važnosti, nešto što se naslućuje iz pritužbi i strahova koje supružnici izražavaju u stilu : "ne iskazuje poštovanje i pažnju" ili "ona stalno pokušava da nadamnom vlada" ili "on nikada ne pomaže". Ova duboka značenja isplivavaju na površinu prilikom najmanjeg problema.

Uopšteno gledano, muškarac najviše cijeni samostalnost, a žena najviše cijeni ljubav. Zbog toga žena razmišlja na sljedeći način: "Da me voli ne bi izašao iz stana a da se sa mnom ne poselami ". Muž opet razmišlja ovako: " Zašto bih ja morao učiniti ono što ona traži? Možda ona želi nadamnom da vlada? "

Ponovo se pokazuje da su ove različitosti uzrokovane zapravo različitim mjerilima vrijednosti i različitim očekivanjima dvaju supružnika. Oni će ponavljati postupke zbog kojih se problem i prvi put dogodio, kao što je na primjer zaboravljanje kupovine povrća ili

ostavljanje prljavog posuđa na stolu, što znači da će se svađe i problemi nastavljati jer oni različito gledaju na te poslove i na te situacije i imaju različita očekivanja.

Dodatne teškoće stvara to što često nismo u mogućnosti prepoznati i definirati svoja očekivanja, a ona mnogo utječu na naše osjećaje i reakcije jer, često iza bezazlene svađe i uzrujanosti stoje krupni razlozi.

Kako da se ljubav postepeno oporavi

Kada supružnici razgovaraju o svojim očekivanjima njihov razgovor postaje sve neutemeljeniji. To uzrokuje slabljenje povjerenja među njima. Kada se jedno od njih naljuti više se ne može okriti uobičajenim strpljenjem niti je, kao do tada, u stanju za svog bračnog druga naći ispriku u stilu: "Izgleda da mi je muž danas neraspoložen". Razum uzrujanog supružnika postaje blokiran i može registrovati samo negativnosti: "Ona pokušava da vlada mnome. Pokušava me prisiliti da radim ono šta ona hoće!" "On, niti me voli niti me poštuje!" Njihova ljubav se koleba i gasi. Supružnici se postepeno udaljavaju. Između njih se rađa nezainteresiranost.

A vrlo je tanka granica između razvoda i nesposobnosti supružnika da se ispravno postave za vrijeme svađe ili zategnutosti. Neki stručnjaci zbog toga kažu: "Kvalitet bračne veze ne očituje se kroz jačinu ljubavi supružnika niti kroz uspješnost njihovog spolnog odnosa niti kroz njihovu finansijsku podlogu, nego kroz način njihovog ponašanja prilikom svađa i zategnutih situacija".

Imate li alternativu?

Želite li se osposobiti za rješavanje svađa? Želite li naučiti pravedno okončati spor, svađu ili razilaženje mišljenja?

Od supružnika se traži da nipošto ne grde jedno drugo i da ne odbijaju analizirati sebe i svoje postupke. Zajedno trebaju savladavati određene vještine. Umjesto da od različitosti bježe mogu im se približiti kako bi ih mudro iskoristili.

Nesumnjivo, ponekad je jako teško nositi se sa različitostima i razilaženjima. Ipak, istraživanja pokazuju da bi se brojni slučajevi ispoljavanja agresivnosti unutar porodice kao i veliki broj razvoda mogli izbjeći, kada bi se supružnici poučavali nekim vještinama ophođenja prilikom svađa i sporova.

Naprotiv, različitosti mogu ojačati bračnu vezu ako se supružnici prema njima lijepo postave. Bilo bi dosadno da se u svemu slažu. Bračni brod će sigurno i neometano ploviti, samo ako supružnici shvate kolika pokretačka snaga može proizaći iz nesebičnosti i zainteresovanosti za potrebe svog partnera. To će njihov život ispuniti mnogim izazovima.

Zapaženo je da većina muževa bira žene koje su drugačije od njih i koje u njihov život unose nešto što im roditelji nisu pružali. Učenje vještine ophođenja prilikom svađa i razilaženja, pomaže da se obje strane prilagode međusobnim različitostima. Oba supružnika će postati zreliji i imaće istančanije čulo za međusobne razlike odnosno za uočavanje karakteristika svakog od njih. Bit će spremniji na razumijevanje. Imat će stabilniju bračnu vezu. Više će cijeniti brak i truditi se da ostvare njegovu dobrobit.

Sretni supružnici su u isto vrijeme i bliski i daleki. To znači da su međusobno vezani, ali da između njih postoje razlike zbog kojih je jedno od njih karakteristično u odnosu na drugo. Što god su supružnici bliskiji, što god im je međusobno povjerenje jače, što god

bolje prihvataju jedno drugo to su i slobodniji i sposobniji da se suoče sa vlastitim različitostima. Prema tome, oni su sposobni da zajedno žive uprkos različitim pogledima na neke stvari. Tako se učvršćuje njihova veza.

Jedna gospođa prepričava svoje iskustvo: "Kada sam se vjerila mislila sam da ću se udati za čovjeka poput mog oca koji je izvršenje svojih kućnih obaveza dovodio do perfekcije. Nisam mogla ni zamisliti da ću naići na čovjeka koji je navikao da drugi, poput njegove majke ili sestre, rade za njega. Nakon udaje shvatila sam da on najradije leži i gleda televiziju. On ništa nije radio. Ja sam očekivala da će biti kao moj otac, a on je očekivao da će i dalje živjeti kao i u stanu svojih roditelja. Rezultat je bio da su prve godine našeg braka bile jako teške."

Suočavanje sa razilaženjima u mišljenjima i sposobnost da se ta razilaženja prihvate pomaže stvaranju neophodne ravnoteže u vezi. Više neće postojati onaj neopisivi strah od pojave bilo kakvog neslaganja koje bi moglo ugroziti budućnost veze. Obje strane će znati da je razilaženje u mišljenjima prirodna stvar u svim međuljudskim odnosima. Supružnici će jedno drugome iskazivati pažnju, a to neće podrazumijevati da svako zaboravi svoje želje i izbriše svoje karakteristike u cilju zadovoljavanja bračnog druga. Gradeći ovakvu atmosferu jedno drugome će pružiti više zadovoljstva. Prijatnije je kada supružnici proučavaju međusobne različitosti nego kada se svako od njih ograniči samo na svoj posao, televiziju, novine, ...

Razgovor o očekivanjima

Prvi korak za uspostavljanje dobre bračne veze je razgovor supružnika o tome šta je su očekivali od braka. Taj razgovor mora biti popraćen prihvatanjem činjenica da razlike između njih moraju postojati i da svako od njih ima poseban pogled na stvari. Ovaj direktan i otvoren razgovor olakšava osjećaj beznađa i pomaže

supružnicima da pravilno shvate probleme koji ih pogađaju. Na primjer, ako je jedno očekivalo da će se drugo sa njim ophoditi na tačno određen način, a druga strana nije spremna da to očekivanje ispuní, onda oboje znaju da su otkrili moguće žarište svađa i ratova u budućnosti. Naravno, ne može se očekivati da će ovakav razgovor u potpunosti riješiti probleme i svađe, ali će, nema sumnje, ublažiti jačinu zategnutosti veze i pomoći da se supružnici bolje razumiju, zbliže i da njihova veza ojača.

Najbolje je da se razgovor o očekivanjima dogodi prije nego što se pojave teškoće u braku i prije nego li se problem pojavi među supružnicima.

Navest ćemo konkretne primjere u kojim situacijama je neophodno razgovarati o očekivanjima. Kada se u porodici desi neki krupan događaj koji sa sobom donosi mnoge promjene, na primjer, preseljenje na ahiret nekog od članova porodice. U sličnim situacijama se napetost u porodici je povećana a veća je i mogućnost pojave nesuglasica i svađa. Naknadno ćemo govoriti o nekim načinima vođenja ovog razgovora.

Síže

Prirodno je da supružnici svoju bračnu vezu počinju sa jako visokim i neracionalnim očekivanjima na emotivnom planu. Ta očekivanja u njima je formiralo društvo, literatura, mediji... Nakon kratkog vremena oni otkrivaju da su ta očekivanja bila pogrešna. Osjećaju razočarenje i beznade što između njih smanjuje harmoniju, a povećava napetost.

Očekivanja između supružnika su različita iz sljedećih razloga:

- različítost ličnosti,
- različítost životnog iskustva,
- odrastanje u različitim porodicama,
- različít odgoj muške i ženske djece,

– potpadanje pod utjecaj različitih medija, ideja, društava, kultura ...

Sve ove razlike će formirati različita očekivanja. Nemoguće je da se očekivanja oba supružnika potpuno ostvare. Prema tome, prije ili kasnije, svađa mora biti.

Teško je mijenjati drugu osobu. Lahko, a možda i bolje je da prihvatimo da su različitosti same po sebi lijepa stvar samo ako se prema njima lijepo postavimo. Karakteristika zdrave veze je istovremena bliskost i daljina.

Iz sljedećeg razgovora ćemo vidjeti kako svaki supružnik brani sebe, a optužuje drugog:

ŽENA: Zašto sa mnom ne razgovaraš?! Nije te za mene briga!

MUŽ: Dosta sam govorio! Pusti me! Uvijek tražiš da ja sve radim!

Rezultat je zategnutost veze, udaljavanje, pojava nezainteresovanosti i hladnoće u ljubavi.

Od odlučujućeg je značaja postojanje želje i sposobnosti da se upravlja ovakvim svađama. Trebaš uložiti truda i vremena da shvatiš bračnog druga i obaviš razgovore o očekivanjima i diskusije o tačkama u kojima se razilazite.

Pogledaj kako razgovor između supružnika može biti otvoren i kako može biti motiv pružanja pomoći i razumijevanja bračnog druga.

ŽENA: Izgleda da o tome imamo različita mišljenja. Hajde da porazgovaramo o tim razlikama ...

MUŽ: Dobro ... Moja očekivanja su ... a šta su tvoja očekivanja?

Rezultat ovakvog razgovora je povećanje međusobnog poštovanja i bliskosti pa čak i osjećaja slobode u vezi. U kasnijim dijelovima knjige objasniti ćemo način učenja ove vještine.

– Lijepo je da se razilazimo

Vježba

Pokušaj odgovoriti na sljedeća pitanja, za sebe i za svog bračnog druga. Neće smetati ako se tvoje mišljenje o tebi ili o bračnom drugu razlikuje i mijenja u skladu sa prilikama ili vremenom u toku dana. Pokušaj napisati prvi odgovor koji ta padne na pamet. Zaokruži odgovor koji smatraš tačnim:

- | | |
|---|------------|
| 1. Ko je sretniji i razdraganiji? | ja drugi |
| 2. Ko je samouvjereniji? | ja drugi |
| 3. Ko se brže ljuti? | ja drugi |
| 4. Ko je smjeliji i lakše se upušta u opasnost? | ja drugi |
| 5. Ko je društveniji? | ja drugi |
| 6. Ko se brže predaje? | ja drugi |
| 7. Ko je uredniji i organizovaniji? | ja drugi |
| 8. Ko sporije troši novac? | ja drugi |
| 9. Ko je prilagodljiviji? | ja drugi |
| 10. Ko je osjećajniji? | ja drugi |
| 11. Ko je vredniji? | ja drugi |
| 12. Ko više razmišlja i pazi? | ja drugi |

Vježba ideja

Prirodno je očekivati da će se u kući mladenaca život odvijati kao i u kući roditelja. Međutim, šta će se desiti kada uvide da se stvari odvijaju drugačije nego što su navikli?

Da bi se razjasnilo ovo pitanje pogledajmo sljedeće situacije. Pokušajmo o njima razgovarati.

1. Semira nikada nije svoje roditelje vidjela ljute. Oni su smatrali da je ljutnja veliko zlo. Međutim, njen muž Adnan je navikao da roditelje vidi ljute. Odrastao je u uvjerenju da su ljutnja i svađe prirodne stvari.

2. U Omerovoj porodici majka je donosila odluke o mnogim porodičnim pitanjima. Međutim, Lejla, njegova supruga, odrasla je posmatrajući kako njen otac donosi sve odluke.

3. Seid je navikao da, kada se jedan član porodice razboli, svi ostaju uz njega i njeguju ga. Njegova supruga Merjem je u svojoj porodici navikla da se bolesti ne posvećuje velika pažnja i da život teče normalno.

4. Selmina porodica nije trošila novac osim na važne praktične stvari. Porodica njenog supruga Alija je trošila novac na luksuz, uživanje i bolje stvari.

5. U Hatidžinoj porodici se smatralo da su djeca majčina briga. Odgovornost za djecu u porodici njenog muža Mehmeda bila je podjeljena između roditelja.

6. Ismetova porodica bila je društvena i iskazivala je dobrodošlicu gostima u bilo koje doba dana ili noći. Porodica njegove žene Samije je uobičavala primati prethodno najavljene posjete i ne u kasna doba.

7. Običaj u Aišinoj porodici bio je da se na izlet ide sa većim brojem drugih porodica, većinom porodica amidža ili tetaka. Njen muž Hasan navikao je da porodica sama ide na izlet.

Vježbanje vještina

Neka svaki od supružnika govori oko pet minuta o sljedećim temama (ili nekim drugim koje smatraju bitnim) pod uslovom da jedno drugo slušaju bez prekidanja. Zatim neka sažmu šta su jedno od drugog čuli.

- Koje sretne ili nesretne uspomene nosim iz djetinjstva?
- Kada sam osjetio da me neko u prošlosti poštovao i cijenio?
- Ko me uzrujavao i nije mi bio drag?
- Koji su događaji mnogo utjecali na moje odrastanje i formiranje moje ličnosti?

Supružnici trebaju izabrati odgovarajuće vrijeme da sjednu zajedno i razgovaraju na prethodno objašnjen način. Neka se tačno precizira kojeg dana, gdje, kada, da bi oboje mogli da se skoncentrišu i paze, da ih ne prekida zvonjava telefona ili kucanje vrata ...

Razgovor o navedenim temama koristi upoznavanju djetinjstva i odgoja, a također i razlika u očekivanjima u braku: *"Šta je bilo karakteristično za porodicu u kojoj si odrastao?"* Neka oboje supružnika pokušaju odgovoriti na ovo pitanje koristeći se sljedećim pod pitanjima:

1.Uloge unutar porodice:

- Ko je zarađivao u porodici?
- Ko je donosio većinu odluka?
- Ko je planirao porodične aktivnosti i izlete?
- Ko je bio odgovoran za trošenje novca?
- Ko je uvijek nastojao da se štedi?
- Ko je kuhao hranu?
- Ko je prao suđe?
- Ko je pospremao stan?
- Ko je popravljao pokvarene stvari u stanu?
- Ko je plaćao račune?
- Ko je kupovao svakodnevne potrepštine?
- Ko je bio taj koji se žali kada se nešto neispravno kupi? Ko je to vraćao prodavcu?
- Ko se brinuo o djeci?
- Ko je djecu vodio u školu i vraćao ih kući?
- Ko je bio odgovoran za odgoj djece?
- Ko se s djecom igrao?
- Ko im je pričao priče?
- Ko je djeci pomagao da pišu zadaću?
- Ko je djecu vodio na spavanje?
- Ko je s djecom klanjao?

- Ko je s njima učio Kur'an?
- Ko se brinuo o rodbinskim vezama?
- Ko se brinuo o porodičnim prijateljima?
- Ko je usluživao i dočekivao goste?
- Ko je pisao pisma rodbini i prijateljima?
- Ko je u kući najviše čitao?
- Ko je u kući najviše gledao televiziju?
- Ko je u porodici imao najviše hobija?
- Ko je imao sportskih aktivnosti i putovanja?
- Ko je najprije išao na spavanje?
- Ko je kasno išao na spavanje?
- Ko je sa tvojim roditeljima, rođacima i prijateljima bio blizak?
- Ko je vozio?
- Ko je u autu sjedio pozadi?
- Ko je bio opušten, razdragan, razigran?
- Ko je bio ozbiljan i napet?
- Ko je mnogo radio van kuće?
- Ko je od roditelja iskazivao više osjećanja svom bračnom drugu?
- Ko je više osjećanja pokazivao djeci?
- Ko je češće vikao i podizao glas?
- Ko se više ljutio?
- Ko je bio promjenljivog raspoloženja?
- Ko je više težio depresiji i crnim slutnjama?
- Ko je bio mudriji i više razmišljao o posljedicama?

1. Opšta atmosfera u kući:

- Koja osoba je bila mirna i opuštena u kući?
- Kako su se provodili godišnji odmori i raspusti?
- Kako su članovi porodice međusobno razgovarali?

- Da li su članovi porodice bili bliski ili ne?
- Da li se mnogo pažnje i njege posvećivalo bolesnom članu porodice?
- Da li se u porodici raspravljalo o temama slaganja i razilaženja?
- Da li su djeca govorila o svojim problemima? S kim?
- Da li je seks bio tema o kojoj se u kući govori?
- Kako se u porodici odnosilo prema stidnim mjestima i otkrivenom ljudskom tijelu?
- Da li je u porodici bilo milovanja i nježnosti?
- Kako se odnosilo prema razvratnom govoru i psovkama?
- Kako se porodica odnosila prema urednosti i čistoći?
- Šta se činilo ako hrana padne na pod? Da li se i ona jela?
- Kako su se obroci servirali?
- Kako su djeca prisustvovala objedima? Kakav se bonton za stolom poštovao?
- Da li je porodica sjedila za stolom da bi razgovarala ili da bi se samo jelo?
- Da li je onaj ko je završio s jelom ustajao iza stola ili je ostajao sjediti?
- Da li se na djecu gledalo kao na sreću i blagodat ili kao na umor i tegobu?
- Kakvim se uspjesima moglo ponositi u porodici?
- Kakav je stav bio prema vjeri i izučavanju vjere?
- Kakav je bio odnos prema namazu i načinu njegovog obavljanja?
- Kakav je bio odnos prema odlasku u džamiju?
- Kakav je bio stav prema službenim posjetama?
- Da li se razilaženje u mišljenju poštovalo?
- Ko je kupovao poklone?
- Kome i kada su se kupovali pokloni?

- Da li su pokloni bivali iznenađenja ili unaprijed dogovorene stvari?
- Ko se najtoplije dočekivao kada posjeti porodicu?
- Šta sada osjećam prema roditeljima i porodici?
- Šta sada osjećam prema načinu svog odgoja?
- Šta su moja sadašnja očekivanja? Po čemu su ona različita od onoga na što sam navikao u porodici?

♦ ČETVRTO POGLAVLJE

**RAZLIČITA MJERILA VRIJEDNOSTI I
RAZLIČITO GLEDANJE NA STVARI**

“I Onoga Koji muško i žensko stvara. Vaš trud je, zaista, različit.”

(El-Lejl, 3-4)

Uobičajeni sadržaj žalbe koju izgovara žena kada se žali na muža je *da je on uopšte ne sluša*. On ili ne obraća pažnju na ono što ona govori ili je malo sluša i odmah žuri sa predlaganjem rješenja. On misli da tim prijedlozima pomaže ženi i poboljšanju njene situacije. Međutim, on biva iznenađen vidjevši da njegova supruga nije oduševljena tim izrazom njegove ljubavi. Žena neprestano ponavlja da on nju uopšte ne sluša, a on zapravo i ne shvata šta ona time želi reći i nastavlja se ponašati kao i prije. Njoj je potrebno njegovo saosjećanje, a on joj uporno nudi praktična rješenja.

Uobičajeni sadržaj žalbe koju muž izražava kada se žali na ženu je *da ona uporno pokušava da ga mijenja*.

Žena, po svojoj prirodi, zapravo, ovakvim ponašanjem nastoji pokazati koliko ga voli, a pri tom još podrazumijeva da je odgovorna i za usavršavanje njegovog ponašanja i njegovih poslova. Zbog toga ona koristi razna sredstva kako bi promijenila muževo ponašanje. Svejedno koliko će puta muž ponoviti da se ne slaže s tim, ona će i dalje nastaviti pokušavati. Koristi svaku priliku kako bi mu pomogla ili mu napomenula šta treba učiniti. Ona vjeruje da mu ovakvim ponašanjem ukazuje pažnju. Međutim, to ponašanje, zapravo, kod njega izaziva osjećaj da ona njime vlada. Njemu je potrebnije da ga ona prihvati takvog kakav jeste nego da ga pokušava promijeniti.

Razumijevanje ove različitosti i poznavanje činjenice da je muškarac taj uvijek žuri sa predlaganjem rješenja, a da je žena ona koja pokušava usavršiti svog muža, otklanja mnoge svađe, neslaganja i zabune u bračnoj vezi.

Priroda muškarca i rješavanje problema

Pod utjecajem mnogobrojnih i faktora, kroz generacije i godine, formirala se *priroda* karakteristična za većinu muškaraca. Osim čisto fizičkih osobina pripadnike muškog pola karakterišu još neka svojstva, na primjer: muškarci cijene snagu, izdržljivost, rad i uspjeh. Oni se stalno upuštaju u nove aktivnosti kako bi potvrdili svoje sposobnosti. Oni te sposobnosti razvijaju i usavršavaju. Muškarci svoje vrijednosti mjere svojom sposobnošću da ostvare dobre rezultate. Oni svoje postojanje potvrđuju kroz rezultate i kroz davanja. Jeste li zapazili kako muško društvo posvećuje pažnju prizorima snage. To je naročito vidljivo na vojnim paradama, u policiji, u društvima biznismena. Nalazimo da muškarci posvećuju pažnju vještinama, politici, sportu, i recimo, automobilima, a skoro da je nemoguće pronaći muškarca kojem su ljubavni romani ili bajke prioritet. Također, nalazimo da muškarci posvećuju više pažnje materijalnim stvarima nego na primjer osjećajima ili analizama ljudske prirode.

Ostvarivanje cilja za muškarce je stvar od životnog značaja. To mu daje osjećaj vlastite moći i snage. Njemu je neophodno da svoje ciljeve sam ostvari kako bi imao pozitivno mišljenje o sebi. Nije zadovoljan ako za njega neko drugi ostvari taj cilj. Većina muškaraca se ponosi sposobnošću da sami obave svoje poslove. Samostalnost je za muškarca simbol sposobnosti, moći i izdržljivosti.

Ženi će poznavanje ove karakteristike muške prirode pomoći da razumije zašto muž odbija da drugi popravljaju njegove postupke i poslove i zašto on ne želi slijediti sugestije drugih. Davanje smjernica i uputa za muškarca znači da se smatra da on ne zna kako se treba ponašati ili da je nesposoban da obavi određeni posao. Muškarac je na to jako osjetljiv jer su moć i sposobnost za njega jako važne.

Pošto muškarac najviše voli sam rješavati probleme on o njima i ne govori osim kada se želi posavjetovati sa stručnim licima. Muškarac

najčešće ovako pred sobom pravda negovorenje o problemima: *"Zašto da ikoga u ovo miješam kada to mogu sam riješiti"*. Ako već posjeduje sposobnost da problem samostalno riješi, muškarcu je traženje pomoći pokazatelj slabosti. Ako mu je pomoć zaista neophodna on je traži krajnje mudro i planski. Obraća se osobi za koju vjeruje da mu može pomoći, a ne bilo kome. Ta osoba će mu, kao i svi muškarci, odmah ponuditi savjet i rješenje problema.

Iz ovoga shvatamo zašto muškarac žuri da ponudi rješenje svakome ko spomene problem. Čak i kada žena ne traži rješenje problema, nego samo želi govoriti o svojim osjećanjima, muž je uvjeren da ona želi savjet ili rješenje jer on, kad osjeti da je nemoćan da sam riješi problem odlazi tražiti savjete i smjernice.

Muškarac ženi nudi rješenje problema i savjete kako bi joj pomogao. On tada osjeća svoju vrijednost. Osjeća se dostojnim njene ljubavi jer može riješiti njene probleme. Međutim, kada primjeti da je žena uzrujana nakon što joj je predložio rješenje problema, on gubi strpljenje i više nije sposoban da je sluša, a sve zbog toga što se uvjerio da su rješenja koja je predložio odbijena. Osjeća se nemoćnim i beskorisnim. Ne shvata da će ženi više pomoći ako je samo sasluša i pokaže saosjećanje. On, također, ne zna da se samo ženino govorenje o problemima i osjećanjima ne mora protumačiti kao traženje prijedloga i rješenja.

Ženska priroda i govorenje o problemima

Priroda žene se znatno razlikuje od muške prirode. Ona više nego muškarac cijeni ljubav, pokazivanje osjećaja, razgovor, ljepotu i međuljudske veze. Ona ulaže mnogo vremena pružajući pomoć i razgovarajući sa drugim ženama. Ona svoju vrijednost, pa čak i sebe kao ličnost, najbolje osjeća putem emocija prema drugima i putem međuljudskih veza. Ona osjeća samopotvrđivanje putem druženja i veza sa drugim ženama.

Zbog toga nalazimo da žene više pažnje posvećuju harmoniji, ljubavi i pomoći u međusobnim kontaktima. Međuljudske veze su za njih važnije od posla i uspjeha. Njihov svijet gotovo da je suprotan svijetu mušakaraca. Žena u svim situacijama na razne načine izražava promjenu svojih osjećanja. Čak i odjeću mijenja u skladu sa svojim osjećanjima. Ona mnogo pažnje posvećuje potrebama drugih i sa njima razgovara o svojim osjećanjima. Ženi pričinjava veliko zadovoljstvo druženje sa drugim ženama.

Muškarac može sa prijateljima izaći na ručak da bi razgovarao, na primjer, o trgovačkom projektu ili rješenju nekog praktičnog problema. Žena sa prijateljicom izlde na ručak kako bi razgovarale o osjećanjima i međuljudskim vezama, kako bi jedna drugoj pomogle i ohrabrile jedna drugu kroz prislan i otvoren razgovor o ličnim temama. Žena žuri da pomogne drugoj ženi čak i kad ova to od nje i ne traži. Ona to smatra znakom ljubavi i saosjećanja.

Traženje pomoći u ženskom svijetu ne smatra se znakom slabosti jer žene i ne osjećaju potrebu da drugim ženama dokazuju svoje sposobnosti ili svoju moć. Pružanje pomoći ne tumači se kao napad na samostalnost druge žene. Žena u prihvatanju savjeta nije osjetljiva kao muškarac. Žena to ne shvata kao nešto negativno. Naprotiv, žena to smatra dokazom brižnosti, ljubavi i pažnje.

Čak i kada se sve odvija kako treba, žena istražuje mogućnosti poboljšanja. Zbog toga, ako je ona brižna prema nekome bez kolebanja će ga posavjetovati i dati mu smjernice kako bi se njegovi poslovi razvili i uznapredovali. Davanje savjeta i smjernica za ženu je znak ljubavi i pažnje.

Muškarac je skloniji da stvari prihvati kakve jesu sve dok se odvijaju na prihvatljiv način. On ne osjeća toliku potrebu za povećanjem, poboljšanjem i razvijanjem. On ništa ne pokušava popraviti sve dok se potpuno ne pokvari.

Zbog toga, kada žena počne ispoljavati svoju želju da "popravi" muža, on vođen svojom logikom, tumači da ga ona pokušava popraviti jer je "pokvaren" i nesposoban. Ona i ne shvata da, svojim nastojanjem da mu pomogne, kod njega proizvodi jedino osjećaj

uvrijeđenosti. Žena tako postupa jer je duboko uvjerena da mužu pomaže i da mu čini uslugu.

Kad žena ne bi dijelila savjete

Lahko se dogodi da žena ne shvativši prirodu muškarca povrijedi njegova osjećanja i ugrozi ga, a da to i ne osjeti.

Jedan primjer za ovu temu:

Omer i njegova supruga Lejla vozili su se autom. Bili su pozvani na večeru kod rođaka. Omer je vozio. Nakon što je jednim dijelom grada kružio nekoliko minuta bezuspješno tražeći stan, Lejli je postalo jasno da je Omer zalutao i da ne zna gdje stanuju njihovi rođaci. Predložila mu je da ih nazove i upita gdje je tačno njihov stan. U toku ostatka večeri Omer je većinom šutio. Šutio je čak i nakon večere i povratka kući.

Za nju je spomenuti događaj značio: *"Volim te. Brinem se za tebe. Zato ti dajem ovaj savjet. Želim ti pomoći."*

Za Omera je Lejlin postupak značio: *"Ne vjerujem da si sposoban da nas dovedeš do stana u koji smo pozvani. Nesposobnjakoviću! Zamoli nekog sposobnijeg da ti pomogne."*

Ona nije znala koliko je za Omera važno da taj problem riješi sam, bez ičije pomoći. Za njega davanje savjeta koji nije tražio predstavlja krajnje poniženje, pa čak i optužbu. U svijetu muškaraca niko ne daje savjet osim kad se to od njega traži. Čovjek se u tom svijetu poštuje kroz pretpostavku da sam može obavljati svoje poslove.

Lejla je naučila neke osobine muškaraca. Tako je naučila i da pomogne svom mužu u teškim situacijama. Nešto kasnije, u sličnoj situaciji, kada nije mogao pronaći put, ona se suzdržala od davanja bilo kakvih savjeta. Šutila je, osjećajući koliko se Omer trudi da pronađe put. Omeru je osjećao da ga ona svojom šutnjom ohrabruje i da mu pokazuje da ima povjerenje u njega. Osjetio je da ga ona prihvata.

Zlovolja muškaraca kada čuju savjete i smjernice još je jača ako su u djetinjstvu bili podvrgnuti žestokim kritikama od strane roditelja ili okoline ili ako su slušali majčine kritike upućene ocu.

Muškarac se više uzrujava zbog sitnica nego zbog velikih stvari. On obično osjeća i razmišlja na sljedeći način: *"Ako nema povjerenja u moju sposobnost da uradim ovu sitnicu (kao što je na primjer pronalaženje puta do stana rođaka) kako bi onda mogla vjerovati da sam sposobniji uraditi nešto veliko. Ako se još sjetimo da se muškarac ponosi svojom sposobnošću da popravi sve što je pokvareno i da sam otkloni prepreku ili problem, u ovakvoj situaciji (kada traži put) potrebna mu je ženina ljubav i uvažavanje, a ne pomoć ili savjeti.*

Kad bi muževi znali lijepo slušati

Ako muškarac ne shvati prirodu žene i njenu različitost od svoje prirode može mnogo pogoršati situaciju i pretvoriti je u veliku krizu vjerujući da on ženi pomaže. Muž mora znati da žena govori o problemima da bi mu se približila i osjetila njegovo razumijevanje, a ne da bi joj on ponudio praktična rješenja i dao smjernice.

Kada se muž i žena sretnu, ona želi da mu priča o svemu što se u toku dana dogodilo i nastoji izraziti osjećanja koja su je obuzimala. Međutim, muž odjednom prekida nit razgovora kako bi joj dao praktična rješenja problema o kojima govori. On smatra da joj je time pomogao i iskazao podršku.

Kao primjer ćemo navesti situaciju koja se odigrala između Sumejje i njenog muža Adila.

Nakon posla i kupovine stvari za djecu Sumejja se umorna vratila kući. Htjela je da govori o svojim osjećanjima: *"Imam strašno mnogo obaveza, nemam vremena za sebe ni za svoje lične poslove". "Daj otkaz na tom mjestu. Možeš potražiti neki drugi posao koji ti više odgovara",* odgovara Adil.

Sumejja: - *Strašno volim upravo ovaj posao samo je problem što traže da brže napredujem.*

Adil: - *Nemoj ih slušati. Radi kako možeš.*

Sumejja: - *Tako se i ponašam ... Ah, zaboravila sam danas nazvati mamu, a obećala sam joj!*

Adil: - *Nema veze. Ne boj se, majka će te shvatiti!*

Sumejja: - *Shvatit će me, ali je bolesna. Sad sam joj potrebna.*

Adil: - *Previše strepiš. Zašto ne možeš biti opuštena i sretna.*

Sumejja: *(ljutito i povišenim glasom):* - *Ja nisam nesretna! Možeš li me makar saslušati!*

Adil: - *Evo me, sjedim i slušam.*

Sumejja: - *Umorna sam od razgovora sa tobom.*

Nakon ovog razgovora Sumejja je osjetila još veće neraspoloženje. A trebala je samo malo razumijevanja i ljubavi od strane muža, malo utješnog druženja na kraju napornog dana. Adil je, također, osjetio neraspoloženje, naročito zato što nije mogao shvatiti gdje je pogriješio. Pokušao joj je pomoći da riješi probleme. Ali, iz njemu nepoznatih razloga rješenja koja je ponudio nisu bila prihvaćena.

Jasno je da Adil nije poznao žensku prirodu. Nije znao da je samo slušanje bez predlaganja rješenja i davanja smjernica najvažnije što je bilo potrebno njegovoj supruzi Sumejji. Nije mogao ni zamisliti da su upravo njegovi prijedlozi situaciju učinili još težom. Najčešće se ne smije žuriti sa davanjem rješenja i prijedloga kada žena pokušava govoriti o svojim brigama i problemima. Jednostavno slušanje i neprekidanje njenog govora za ženu predstavlja podršku i ohrabrenje. Žene se u pravilu tako i ponašaju kada im se druga žena požali – pažljivo i brižno je saslušaju i potrudu se da shvate osjećanja svoje sagovornice.

Kasnije je Adil naučio koliko je njegovoj supruzi potrebno da je on sasluša i shvati. Počeo se drugačije ponašati. Pružao joj je smiraj i pomoć koji su joj potrebni. Pogledajmo još jedan razgovor koji se

između njih odigrao u toku jednog večernjeg sijela. Primjetićemo da je Adil spoznao prirodu žene i koliko je važno da je on sasluša.

Sumejja: *Imam previše obaveza. Nemam za sebe vremena. Zapostavljam svoje lične poslove.*

Adil (uz dubok uzdah): - *Ah ... izgleda da si imala dug i naporan dan.*

Sumejja: - *Jako volim baš ovaj posao, ali oni od mene traže da brže radim.*

Adil je šutio nekoliko trenutaka, a zatim rekao: "Da ... da ..."

Sumejja: "Ah, zaboravila sam danas nazvati mamu. Obećala sam joj."

Adil je šutio i pažljivo je gledao. Zatim reče: "Ah, nisi uspjela da je nazoveš."

Sumejja: "Bolesna je. Sad sam joj najpotrebnija."

Adil: "Ti, zaista, mnogo voliš majku ... draga moja, približi se da te zagrlim."

Adil je zagrlio svoju suprugu i milovao je po glavi ništa ne govoreći. Sumejja je duboko i spokojno uzdahnula, a zatim smireno rekla: "Volim s tobom razgovarati ... to me jako smiri ... tako si me lijepo saslušao. Sad se osjećam smireno."

Iz ovog prizora možemo primjetiti da su i Sumejja i Adil osjetili mir nakon ovog jednostavnog razgovora, jer on odiše njihovim međusobnim razumijevanjem i ljubavlju. Adil se začudio koliko mu je supruga postala sretna i spokojna, samo zato što je on naučio da je lijepo sasluša i da ne žuri sa predlaganjem rješenja i davanja smjernica. I Sumejja je naučila da prihvati muža bez kritikovanja i pokušaja njegovog mjenja i "popravljanja".

Dakle, najčešće greške koje se ponavljaju među muškarcima i ženama su:

1. Muž pokušava promijeniti ženina osjećanja u situacijama njene uzrujanosti, nudeći joj praktična rješenja i smjernice. Za nju to znači da on njena osjećanja smatra neopravdanim i nevažnim.

2. Žena pokušava promijeniti mužev način ponašanja u trenutku kada on pravi grešku. Daje mu savjete, upute i kritike kako bi se počeo ponašati na bolji način.

Ovo ne znači da je svaki mužev pokušaj da riješi ženin problem i svaki pokušaj žene da promijeni muža pogrešan. Obe spomenute stvari su dobra svojstva muškaraca i žena. Greška je samo u vremenu i načinu na koji se nešto kaže. Žena mnogo cijeni muževu sposobnost da rješava probleme i popravlja "pokvarene" stvari. Ali, muž joj ne treba nuditi takva rješenja onda kada je uzrujana i kada govori samo zato jer želi sebi dati oduška. Muž mora shvatiti da vrijeme kada je žena uzrujana i kada jednostavno želi samo govoriti o svojim osjećanjima nije pogodno za predlaganje rješenja i davanje smjernica. On je samo treba lijepo saslušati. Ona će postepeno osjetiti poboljšanje i opuštenost.

Muž, također, jako cijeni ženino nastojanje da nešto usavrši i poboljša pod uslovom da to ne predlaže onda kad on to od nje ne traži. Žena se mora sjetiti da davanje savjeta i kritikovanje, pogotovo u trenutku dok čovjek griješi, u njemu izaziva osjećaj da ga ona ne voli, da ona njime vlada. Njemu je potrebnije da ga ona prihvati kakav jeste nego da mu daje savjete kako da se kloni grešaka ili kako da se na njima nauči. Kada muž osjeti da žena ne pokušava da ga usavrši, bit će sretniji nego kad je obasut njenim savjetima.

Razumijevanje pomenutih razlika među polovima povećat će poštovanje potreba koje ima druga strana. Tako ćemo lakše jedni druge pomagati. Kada osjetimo da nam bračni drug ne dozvoljava da se umiješamo u njegov svijet, znači da smo izabrali pogrešno vrijeme ili način.

Kada žena brani da se muž umiješa

Kada žena odbije rješenja koja je muž ponudio, kod njega pobuđuje osjećaj da su njegove sposobnosti pale na ispit, da ona nema povjerenja u njega, da se ne želi na njega osloniti i da ne cijeni njegov trud. Zbog toga on prema njoj počinje pokazivati nezainteresovanost. Njegova želja da je sasluša sve više slabi. Kada bi muž znao da žena po svojoj prirodi i ne traga za rješenjima, onda se ne bi ni čudio što ona odbija njegove prijedloge. Znao bi da je u datoj situaciji treba samo lijepo saslušati i pokazati saosjećanje umjesto nuđenja rješenja i davanja smjernica.

Ovdje ćemo navesti neke primjere grešaka koje muškarci lahko naprave. Ne pridaju značaj ženinim osjećanjima nakon što je ona odbaci rješenja koja su joj ponudili.

Pokušaj da razmisliš zašto žena ne voli sljedeće izjave:

- Ne sekiraj se toliko!
- Ja to nisam rekao!
- To i nije neki problem!
- Dobro, halali ... možemo li sad to sve zaboraviti!
- Zašto ne uradiš to o čemu govoriš?
- Ali ... mi stalno sjedimo i pričamo!
- Ne ljuti se, nisam to htio reći!
- Šta ti zapravo hoćeš da kažeš?
- Ne trebaš se tako osjećati!
- Zar nismo zajedno proveli prošli vikend?
- Dobro ... možeš li ikako to zaboraviti?
- Sad znam! Reći ću ti šta trebaš učiniti!
- Dobro! Urediću bašču! Da li te to raduje?
- Samo što u ovoj situaciji ništa ne možemo učiniti!
- Ako ćeš se žaliti na taj posao, onda ga ostavi!

- Zašto ljudima dozvoljavaš da se prema tebi tako ponašaju? Ne obraćaj pažnju na njih!
- Ako ti se to ne radi slobodno ostavi!
- Dobro, od sad pa nadalje ti ovo radi!
- Naravno da mi je stalo do tebe! Kako možeš reći da me nije briga?
- Možeš li mi objasniti šta si tačno time htjela reći?
- Trebaš samo uraditi ovako i ...
- Uopšte nije bilo tako ...

Primjećujemo da svi navedeni izrazi sadrže pokušaj negiranja i brisanja osjećanja žene i razloga njene uzrujanosti ili su jednostavno prepuni prijedloga i rješenja. Istina, ove rečenice se izgovaraju s ciljem da se popravi raspoloženje žene. Ako muž zaista želi promijenu nabolje, prije svega, ne smije koristiti niti jedan od gore navedenih izraza, niti treba prekidati ženu dok mu se povjerava je nudeći joj rješenja ili kritikujući njena osjećanja. Muž mora znati da žena ne odbija suštinu rješenja već odbija način na koji je on to rješenje ponudio i trenutak koji je za to odabrao. Shvatit će zašto ona ne želi da se on umješa. Neće to shvatati suviše lično. Neće pomišljati da je odbijen on kao osoba. Držeći se navedenih uputa i vježbajući moći će pravilno saslušati ženu i reagovati na pravi način. Možda se rezultati neće pokazati odmah ali ako bude uporan, uskoro će zapaziti da mu se žena obraća sa punim povjerenjem, da ga još više cijeni i poštuje.

Kad muž ne dozvoljava da se žena umiješa

Kada muž odbija da se žena umiješa svojim pokušajima da ga promijeni i "popravi", ženu obuzima osjećaj da ju je muž prestao poštovati i da joj je prestao pridavati važnost. Ženu obuzima nesigurnost i počinje gubiti povjerenje u muža.

Kada bi se žena prisjetila muške prirode u skladu s kojom on odbija promjene i "popravke" ne bi se začudila što on odbija njene savjete i upute. Ona se tada mora prisjetiti da njene riječi nisu sadržavale "samo neke sitne informacije i zahtjeve" nego su imale značenje djeljenja savjeta.

Sada ćemo kao primjer navesti neke izraze. Žena najčešće griješi kada upravo sljedeće rečenice uputi mužu u obliku savjeta ili dobronamjerne kritike. Upravo to ga naljuti i on na kraju odbija da se ona umiješa. Moramo naglasiti da sitni izrazi poput ovih mogu sagraditi debeli zid između supružnika. Može se primjetiti kako se u dubini sljedećih izraza krije kritika ili grdnja:

- Kako ti pada na pamet da kupiš ovu tašnu? Imaš jednu novu, nisi je ni upotrijebio!
- Suđe se već osušilo! Skoriće se deterdžent na njemu!
- Kosa ti je porasla. Zar nije vrijeme da se ošišaš?
- Eno tamo slobodnog mjesta za parkiranje! Hajde, požuri da se tamo parkiraš!
- Hoćeš toliko vremena da provedeš sa prijateljima?! A šta je sa mnom?
- Trebaš malo manje raditi. Zašto ne uzmeš dan odmora?
- Ne ostavljaj to tamo, izgubit će se!
- Potraži stolara, on bolje od tebe zna popraviti taj sto!
- Šta mi svo ovo vrijeme čekamo? Mislila sam da si već platio!
- Voljela bih da više vremena provedeš s djecom. Mnogo im nedostaješ kad si na putu.
- Tvoj radni sto je u haosu! Kako možeš raditi u ovakvoj sobi?
- Ponovo si ga zaboravio ponijeti. Možeš li ga ubuduće ostavljati na odgovarajuće mjesto da bi se sjetio?
- Prebrzo voziš! Možeš li usporiti? Ako nećeš, ja više s tobom ne idem!
- Sljedeći put pročitaj šta piše na proizvodu prije nego što ga kupiš!

- Nisam znala gdje si. Zašto nisi nazvao?
- Izgleda da je neko pio sok iz bokala!?
- Nemoj tako jesti! Daješ djeci loš primjer.
- Taj krompir je premasan. Nije dobar za tvoje srce.
- Nećeš sebi dati dovoljno vremena da sve te poslove završiš.
- Možeš mi to ranije najaviti. Ja ne mogu ostaviti sve poslove i otići!
- Košulja ti se ne slaže s pantalonama.
- Hamza te već tri puta nazvao da vidi kako si. Kad ćeš ti njega nazvati?
- Ladica u autu je u neredu. Nisam našla ključ koji mi treba.

Kao što ćemo vidjeti u sljedećim poglavljima, žena, u situacijama kada na indirektan način traži pomoć i podršku ili kada pokušava mužu izložiti stav koji je oprečan s njegovim, reaguje s ubjeđenjem da može postići to što želi samo ako daje savjete ili ako kritikuje. Za ženu je važno da vježba kako da izrazi svoje prihvatanje muža umjesto da ga kritikuje, prekora i savjetuje.

Ako si ti, dragi čitače, žena, u toku sljedeće sedmice vježbaj kako da zauzdaš svoj poriv za davanjem savjeta ili za upućivanjem kritike. Tvoj muž će to mnogo cijeniti. Posvetiće ti više pažnje nego inače.

A ako si muškarac, vježbaj u toku sljedeće sedmice trudeći se da saslušaj sve što tvoja žena priča. Slušaj je pažljivo i sa poštovanjem. Trudi se da shvatiš koja osjećanja ona time želi da iskaže. Vježbaj se da zadržiš jezik kada god osjetiš žestoku želju da joj predložiš rješenje ili daš smjernice ili kada poželiš da promijeniš njena osjećanja. Iznenadićeš se kada vidiš koliko te ona poštuje i koliko joj je stalo do tebe.

Kako žena može odoliti vlastitim pokušajima da promijeni muža

Nakon što smo se uvjerali da muškarac po prirodi odbija ženine pokušaje da ga promijeni, neophodno je da se žena uvježba u suzbijanju vlastite želje da uvijek i iznova nastoji promijeniti muževu prirodu, ponašanje i manire.

Ženi će da bi to ostvarila pomoći sljedeći savjeti. Čitajući ih ona treba da usvoji određene smjernice:

1.

Ne pokušavaj mužu kada je neraspoložen postavljati mnogo pitanja o razlogu neraspoloženja. Ako to učiniš on će to shvatiti kao tvoj pokušaj da ga "popraviš".

Smjernica: Ponašaj se kao da nije neraspoložen, osim ako on bude želio da o tome govori. Pokaži lagano zanimanje za to, ali bez jakog koncentrisanja na tu temu. To će imati značenje tvog poziva da razgovarate o razlogu neraspoloženja ako on to želi.

2.

Bez obzira šta je u pitanju ne pokušavaj ga promijeniti niti "popraviti". Da bi se on iskazao na pravi način i da bi se usavršio potrebno mu je da osjeti da ga voliš i prihvataš.

Smjernica: Imaj istinsko povjerenje u njega. Vjeruj da je on sam sposoban da se usavršava. Otvoreno mu govori sve što osjećaš ali bez stalnih pokušaja da ga promijeniš.

3.

Svaki put kada mu daješ savjete i smjernice, njega obuzima osjećaj da nemaš povjerenja u njega, da ga odbijaš ili da pokušavaš njime vladati.

Smjernica: Budi strpljiva. Vjeruj da će on sam učiniti sve što mu je potrebno. Čekaj dok on sam zatraži savjet.

4.

Muž je prkosan i odbija sve argumente kada osjeća da neki njegov postupak nije naišao na odobravanje. On time odbija da prizna vlastitu grešku jer se plaši da će tako nestati ono malo preostale ljubavi prema njemu.

Smjernica: Pokaži mu da tvoja ljubav nije uslovljena njegovom savršenošću. Pokušaj biti tolerantna prema njemu.

5.

Ako ti sa svoje strane učiniš neke promjene očekujući da će ga to motivisati da se on promjeni, to će kod njega izazvati osjećaj da ti na njega vršiš pritisak kako bi se promjenio.

Smjernica: Pokušaj da činiš sve kako bi njega, a ne sebe usrećila. Nemoj od njega očekivati da te usreći.

6.

Možeš mu govoriti o svojim negativnim osjećanjima ali bez pokušaja da njega promijeniš. Kada on osjeti da ga ti uvijek prihvataš biće mu lahko da te uvijek lijepo sasluša.

Smjernica: Kada mu govoriš o svojim negativnim primjedbama ili osjećanjima reci mu da ti time ne pokušavaš da mu daš do znanja šta on mora, a šta ne smije činiti, nego samo tražiš od njega da malo obrati pažnju na tvoja osjećanja.

7.

Kada umjesto njega donosiš neke odluke, njega obuzima osjećaj da ti popravljáš njegove greške i vladaš njime.

Smjernica: Pokušaj biti opuštena. Navikni se da prihvataš stvari čak i ako nisu savršene. Neka za tebe njegova osjećanja budu važnija od samog savršenstva stvari. Ne pokušavaj mu držati pridike.

Uticađ prošlih iskustava na naša sadašnja osjećanja

Nema sumnje da su događaji i iskustva iz mladosti kao i djetinjstva ostavili traga na naša sadašnja osjećanja. U velikoj mjeri čovjek je rezultat prijašnjih iskustava. Za čovjeka nije nimalo lahko osloboditi se iskustva kroz koje je u životu prošao. To se najjasnije pokazuje u izuzetno emotivnim situacijama kroz koje smo prošli, a da pri tom nismo uspjeli naći rješenje koje bi nam pomoglo da ih prevaziđemo. Sada ćemo navesti nekoliko primjera koji pokazuju kako prošla emotivna iskustva i raskoli ostavljaju trag na našem sadašnjem načinu života:

- Nakon što u životu zapadnemo u tešku i beznadežnu situaciju mi nastavljamo i dalje osjećati ljutnju i uzrujanost čak i ako u našem daljem životu nema razloga za ljutnju.
- Ako nam se dogodilo nešto radi čega se trebamo stidjeti mi još dug period života nastavljamo osjećati stid. Stid se pojavljuje bez jasnog razloga i to čak i kada je život ispunjen sigurnošću i radosnim očekivanjima.
- Prošli smo kroz situaciju koja plaši i uznemirava. Nastavljamo osjećati strah i uzrujanost iako im ne znamo razlog. To se događa čak i ako kasniji život zrači sigurnošću i samopouzdanjem.
- Dgodilo nam se nešto radi čega smo osjetili tugu i beznađe. Iako u kasnijem životu sve poziva u radost i ushićuje mi ipak nastavljamo osjećati tugu.

🕯 **PETO POGLAVLJE**
MUŠKARCI I ŽENE RAZLIČITO VREDNUJU
POSLOVE

“Najdraže djelo Allahu je najstalnije pa makar bilo i sitno.”

(*hadis*)

Različito vrednovanje stvari je ono što znatno povećava broj razlika između muškarca i žene. Muškarac obično posvećuje pažnju poslovima i stvarima koje on smatra velikim dok žena većinom više pažnje posvećuje malim stvarima.

Zbog toga su mnogi muškarci često uvjereni da su učinili veliku uslugu ženi ako su za nju učinili nešto krupno, na primjer, ako su kupili nešto skupo i neobično. S druge strane, muškarci ne pridaju važnost sitnim potezima i izrazima pažnje, kao na primjer, da kupe ženi ružu ili da je nazovu bez naročitog povoda. Muškarci ulažu mnogo truda i vremena pokušavajući za ženu učiniti nešto krupno i pri tom ne obraćaju pažnju na sitnice. Oni smatraju da žene pamte samo velike stvari što je pogrešno.

Žena za svako djelo ili znak pažnje daje po jedan "poen". Muškarac misli da će dobiti na desetine "poena" kupovinom skupog poklona svojoj supruzi, a samo jedan "poen" za mali poklon. U tome se muški i ženski račun razlikuje. Muž često zapostavi mnoge sitne usluge i znakove pažnje računajući da se unaprijed iskupio tako što je učinio nešto krupno, nešto što će ga poštediti bavljenja sitnicama. On osjeti iznenađenje i razočarenje kada uvidi da je zaliha "poena" kod supruge mnogo manja nego što je mislio. On ne može da shvati da se sva djela bez obzira na njihovu veličinu jednako vrednuju kod žene.

Muž se vrati umoran s posla i nađe ženu uzrujanu zato što se on na poslu zadržao dugo. Njega to čudi, jer on radi zbog nje i djece i smatra da joj time mnogo pruža. Iznenadi se i kad mu žena kaže da ona ima posla više nego on, ona odgaja djecu, sprema hranu, pere suđe, čisti stan. Po njenom načinu vrednovanja čovjek radi jedan posao, a ona radi nekoliko poslova.

Kada se ovaj problem prevede na jezik brojeva i već pomenutih "poena", muž će na primjer tvrditi da zbog svoje profesije i zanimanja zaslužuje 100 poena, a žena, da za brigu o djeci i stanu zaslužuje 40 poena. Kod žene je sistem vrednovanja potpuno drugačiji. Ona sebi daje 120 poena dok mužu koji ima samo jedan posao daje 40 poena, bez obzira na visinu njegove plate. Vrlo je vjerovatno da će različit račun bračnih drugova dovesti do njihovog razilaženja u mišljenju i do svađe. On smatra da ju je pretekao za 60 poena, a ona smatra da ga je pretekla za 80 poena!!!

Svađe među supružnicima utihnuće tek kad oboje spoznaju da je uzrok njihovog neslaganja način vrednovanja stvari i poslova. Muž će naučiti da njegovo bavljenje sitnim uslugama i znacima pažnje mnogo usređuje njegovu ženu i na nju ostavlja dubok utisak. Počet će posvećivati pažnju stvarima koje su za njega sitne, a za njegovu ženu krupne.

Muškarac mora naučiti da postoji mnogo sitnih usluga i znakova pažnje koji mogu obradovati ženu. Mnogi muškarci prepoznaju te pozitivne postupke, ali ih ne primjenjuju jer ne shvataju koliko duboko utječu na ženu. Neki opet ovu pažljivost vezuju samo za početak braka ili za vjeridbu, ali kasnije se prestaju baviti "sitnicama". Počinju se baviti samo "velikim" stvarima.

Posvećivanje pažnje ovim sitnicama mnogo će koristiti i mužu. Neke pozitivne posljedice su: i on se raduje zbog radosti svoje žene koja dobiva pažnju koju zaslužuje, ovakvo njegovo ponašanje mnogo pomaže kod prevazilaženja atmosfere neslaganja uzrokovane svađama i razilaženjima u mišljenju. Uz sve ovo muž će osjećati radost zbog bavljenja sitnim relaksirajućim poslovima. Nakon što spozna koliko sitnice mogu utjecati na ženu, muškarac će poprilično korigovati svoje ranije mišljenje da se do ženskog srca stiže samo preko krupnih poteza. Naučiće mnoge druge postupke znatno jednostavnije od činjenja krupnih stvari.

Ovdje ćemo navesti neke sitne poslove koje muž može uraditi, a koji duboko utječu na ženu. Popis ovih "sitnica" ne obuhvata sve. Postoji još mnogo drugih stvari koje može otkriti onaj ko se trudi:

- da za nju uči dove na namazima i da je o tome obavijesti,
- da je s posla nazove bez nekog "krupnog" razloga osim da bi je poselamio i provjerio je li dobro,
- kad stigne kući, da je potraži, i u kojem god dijelu kuće se ona nalazila, da joj nazove selam i zagrli je,
- da joj postavi precizno pitanje o danu koji je provela, na primjer: "Kako je protekla tvoja posjeta tetki?",
- da pokuša, kada mu ona priča o nečemu, ostaviti ili prekinuti ono što je držao u ruci ili radio i da je pažljivo sasluša gledajući pri tom u nju,
- da joj kupi neki mali poklon, makar i jednu ružu,
- Da se suzdrži od predlaganja rješenja kada mu ona priča o svojim negativnim raspoloženjima,
- Da se sjeti važnih i sretnih datuma u njenom životu kao što je njen rođendan ili dan vjenčanja,
- Da je pozove na večeru van i to nekoliko dana unaprijed,
- Da predloži da on pripazi na djecu kako bi ona mogla otići u posjetu prijateljici ili rodicima,
- Da joj kupi knjigu njoj omiljenog žanra,
- Da ponekad on pripremi ručak ili večeru, naročito u toku praznika,
- Da sasluša šta ona govori o svojim osjećanjima bez protivrječenja,
- Da se ponudi da uradi kućni posao koji ona želi,
- Da joj kaže nešto lijepo i da pohvali njen način kuhanja,
- Da pohvali njen način oblačenja i brigu o izgledu,
- Da joj donese čaj ili kahvu,
- Da joj pomogne u kućnim poslovima naročito ako je umorna,
- Da primijeti ako je umorna i uzrujana i da joj pruži pažnju
- Da ponekad opere suđe,

- Da ponekad očisti toalet ili kuhinju,
- Ako muž osjeti potrebu da šuti ili razmišlja treba prethodno o tome obavijestiti ženu,
- Da često ponavlja riječi izvinjenja čak i zbog sitnih propusta,
- Ako ona od njega bude tražila pomoć u vrijeme kada joj se ne može odazvati neka joj odgovori sa "da" ili "ne" ali ne prekorjevajući je zbog "pitanja"
- Da nazove i javi joj ako će kasniti,
- Kada ona pokazuje osjećanja da on odgovori: "Izgleda da si danas umorna/radosna ..."
- Da vozi smireno i polako pazeći da njoj bude udobno,
- Da je odveze autom ako ona želi negdje ići,
- Da joj pošalje razglednice i pisma ako otputuje na jedan ili više dana,
- Da joj na ceduljicu napiše poruku prijatnog sadržaja i ostavi je negdje u kući,
- Da nosi njenu novu sliku u džepu i da se potruži da ona to zapazi,
- Da je fotografiše u posebnim prigodama,
- Da joj kupi ogrtač ili odjeću koja joj pristaje,
- Da joj kupi bombonjeru ili čokoladu kao sitni poklon,
- Da joj da do znanja da mu je ona važnija čak i od djece i posla,
- Da joj posvećuje još više pažnje kada su u društvu porodice i rodbine,
- Da se ne ljuti što se ona dugo sprema i oblači za izlazak čak iako već kasne,
- Da nađe pogodno vrijeme kada će se oboje moći urediti i izaći,
- Da je pozove da prisustvuje opuštajućim aktivnostima koje ona voli,

- Da je pozove na ručak u novi restoran,
- Da je uzme za ruku ponekad dok razgovaraju
- Da joj govori da je voli i poštuje i da Allahu zahvaljuje zato što se njome oženio,
- Da je pusti da prati TV program koji voli
- Da je zagrli čak i onda kad ne postoji mogućnost da sa njom ima odnos,
- Da joj ponekad miluje vrat ili stopalo,
- Da se istušira i bude čist kada želi da joj se približi u postelji,
- Da opere auto i očisti ga iznutra kada se sprema nju voziti. Treba joj dati do znanja da to učini radi nje,
- Da je obavijesti na koji će ga broj moći nazvati dok je na putu,
- Da ne ostavlja prljave stvari svuda po stanu,
- Da svoju prljavu odjeću odnese u korpu za veš, a ne da je ostavlja po stanu,
- Da stalno pazi na čistoću zuba,
- Da ponekad pospremi krevet ili spavaću sobu,
- Da joj kaže "Volim te" najmanje nekoliko puta na dan,
- Da je zagli najmanje četiri puta na dan
- Da je obavijesti ako želi leći da se odmori ili spava,
- Da je prije izlaska iz kuće upita želi li da joj nešto donese,
- Da iza sebe ostavlja čist toalet,
- Da je upita koje sitnice želi da on obavlja,
- Da ne pretjeruje u jelu kada je s njom kako bi ostao budan i aktivan,
- Da on ponekad kupuje svakodnevne namirnice,
- Da koj kupi slatkiš koji ona voli,
- Da joj kaže da je se poželio ako se nisu dugo vidjeli,

- Da je obavijesti o svom nastojanju da ostvari sve njene želje ali i da naglasi kako se nada da će i njegove želje biti ispunjene,
- Da sa njom prošetaju po parku, ponekad i bez djece,
- Da razgrne mokri veš,
- Da nađe vrijeme koje će nasamo provoditi sa ženom,
- Da joj se zahvali riječima kada god ona nešto uradi ili mu učini uslugu makar to bila i sitnica
- Da se nasmije ili osmijehne kada god ona pokuša da ga nasmije ili razveseli,
- Da je s ljubavlju poljubi kada odlazi od kuće,
- Da po mogućnosti zajedno i u isto vrijeme idu u krevet,
- Da je njeguje kada je bolesna i da joj on daje lijekove
- Da pokaže zanimanje za njene dnevne aktivnosti, na primjer, da upita za knjigu koju ona čita ili piše,
- Da je ponekad dok razgovaraju dodirne,
- Da je gleda u oči dok mu ona govori kao da "sluša očima",
- Da s vremena na vrijeme popravi nešto u stanu,
- Da joj pomogne da posuši suđe nakon pranja,
- Da joj ponekad otvori vrata auta,
- Da posuši pod kupatila nakon kupanja,
- Da pomaže djeci u školskim zadaćama,
- Da je upita o učenju djece i o njihovoj spremnosti za ispite,
- Da je pažljivo pita za njene roditelje i da je podstiče da ih posjeti i nazove,
- Da joj pročita važne vijesti i informacije koje je pronašao,
- Da on mijenja pregorjele sijalice u stanu,
- Da joj na primjer kaže: "Sada imam malo slobodnog vremena, šta želiš da za tebe uradim?"
- Da joj ukaže pažnju i poštovanje na isti način kao i kad su bili mladenci,

- Da joj s vremena na vrijeme izrecituje stih koji mu se svidio i koji se može odnositi i na nju,
- Da joj donese roman ili priču koju bi ona voljela pročitati,
- Da joj donese poklon kada se vrati s putovanja,
- Da joj pomogne u peglanju odjeće
- Da joj pomogne u poslu koji ona ne voli raditi,
- Da joj ponekad pripremi doručak,
- Da je čeka za trpezom i da ne jede dok i ona ne sjedne,
- Da joj ponekad napravi salatu koju ona voli,
- Da vodi računa o svom izgledu i odjeći kada je sam s njom u kući,

Kako da reaguje žena kada muž za nju učini nešto od navedenog?

Mužu je potrebno da osjeti da njegova žena primjećuje kada on uradi neke od nebitnih sitnica i da ona to zaista cijeni. Ona može, na primjer, da se nasmješi mužu ili da mu se riječima zahvali. Muža će ženina ohrabrenja motivisati da nastavi pa čak i da učini i nešto više. Ne smijemo zaboraviti da muž može prestati sve ovo činiti samo ako osjeti da ga žena ne cijeni ili da ga ne hrabri.

To ne znači da žena treba glumiti kako je sve u najboljem redu. Problemi i teškoće mogu se javiti ali žena ne smije dopustiti da je okupiraju toliko da ne primijeti znak pažnje koji joj muž iznova ukazuje ili da zaboravi pokazati koliko to cijeni. Oni će zajedno prevazići probleme putem pozitivnih aktivnosti i zdravog dijaloga.

Isto tako, i žena treba shvatiti prirodu muškarca. Treba shvatiti da je njegov prirodni način izražavanja ljubavi koncentrisanje pažnje na velike stvari radi žene i porodice. Prema tome, ako muž zaboravi uraditi neke sitnice to ne znači da ne voli ženu. Rukovodeći se ovim žena će se osloboditi osjećaja zlovolje zato što "on ne radi mnogo" i naći će bolju podlogu za zajednički život i optimizam.

Razumijevajući stvari na ovaj način, žena može tražiti pomoć od muža i najiskrenije mu se zahvaliti nakon svake "sitnice" koju učini za nju.

Žena ponekad zanemari važnost poslova koje muž obavlja. Ona zaboravlja koliko je bitno iskazati mu zahvalnost i poštovanje. Žena često rezonuje ovako: "Ja sam toliko toga učinila, a on nije učinio ni blizu toliko!"

Ženi je naročito teško mužu iskazivati zahvalnost i poštovanje u trenucima kad je obuzima osjećaj da je on ne voli, čak i ako je taj njen osjećaj pogrešan. Žena obično, ako je zbog nečega uzrujana, ne može ni primjetiti muževe usluge i poslove. Njom tada vlada osjećaj da je ona učinila mnogo, dok njen muž nije učinio ništa vrijedno spomena. Smatra se da je i Hadisom naznačen različit sistem vrednovanja djela kod muškaraca i kod žena. Žena ne daje mnogo poena za veliko djelo koje je muž učinio. Za takvo djelo ona daje samo jedan poen.

Žena svoj bračni život započinje iskazujući poštovanje prema muževim poslovima i trudu. Međutim, nakon određenog vremena njeno se poštovanje smanjuje, možda zbog mišljenja da je posao u svakom slučaju muževa obaveza. Zašto onda da iskazuje zahvalnost i poštovanje?

Kada žena želi iskazati ljubav ona to čini putem sitnih usluga i znakova pažnje mužu jer priželjkuje da će i on njoj na takav način izraziti ljubav. Time ona zanemaruje bitnu razliku između njihovih potreba. Žena može ostvariti veliki uspjeh kod svog muža i mnogo ga usrećiti, ali ne putem sitnica koje ona od njega očekuje, nego posvetivši pažnju sljedećim stvarima i praktikujući ih:

- da svoja negativna osjećanja izražava bez prekorjevanja muža,
- da ono što želi od njega traži odmah i direktno ne spominjući mnoge stvari koje je on prethodno zaboravio ili ih slabo uradio

- da ga ne obasipa savjetima dok nešto radi, a kada uradi da mu se zahvali,
- da bude vrlo oprezna kada izražava svoje razočarenje djelom koje je upravo zbog nje uradio,
- kada on zaboravi gdje je nešto ostavio da ga ne gleda kao nemarnog ili neodgovornog,
- da pokušava istinski uživati u intimnom odnosu s njim,
- da zanemari stvari koje joj smetaju kod njega naročito u posebnim prilikama,
- ako osjeti da ju je on na neki način zanemario neka ode u drugu sobu i da oduška svom bolu, a zatim neka mu se vrati srca punog ljubavi i tolerancije,
- da izgleda ushićeno kada se on vrati kući s posla,
- da u njemu ne izaziva osjećaj kajanja zato što ju je ostavio nakon njegovog povratka s putovanja,
- ako on prema njoj pogriješi, a zatim pokuša da uradi neke sitnice kako bi se pomirili ona to od njega treba prihvatiti,
- kada on od nje nešto traži i ona ga poslušna treba i dalje ostati radosna i dobro raspoložena a kada on od nje traži nešto što ona ne može učiniti, ne treba mu navoditi spisak razloga radi kojih to nije učinila,
- kada joj on uputi izvinjenje zbog počinjene greške ona treba prihvatiti izvinjenje i dočekati ga s ljubavlju i nježnošću,
- kada on izađe iz svoje "pećine" i vrati joj se ona ga ne smije prekoravati zašto ju je ostavio i ušao u pećinu (pogledaj šesto poglavlje knjige)
- da u njemu ne izaziva osjećaj grižnje savjesti ako on hoće da se jedno vrijeme osami,
- da od njega zatraži potrebnu joj pomoć ali da to ne čini previše uporno niti u uzrujanom stanju,
- ako od njega nešto zatraži i on se izvine neka žena radi toga ne osjeća bol. Neka vjeruje da bi joj on udovoljio da je mogao,

- ako žena sazna da je povrijedila muževljeva osjećanja neka mu se izvini,
- ako on zaboravi da donese nešto što je ona tražila neka mu glasom punim strpljenja i ljubavi kaže: "Nije važno, možeš li to sada donijeti?"
- ako on zaluta vozeći auto neka mu ne dijeli savjete i smjernice,
- kada je muž ljut neka mu bježi s puta. Neka ga ništa ne pita. Neka ga ne prekori zbog ljutnje,
- kada muž pogriješi neka mu ne daje savjete ili neka ne govori: "Jesam li ti rekla?!"
- ako on ne učini ono što ona želi neka ga ne kažnjava za to

Kako će se supružnici postaviti prema svojim različitim sistemima vrednovanja djela?

Nakon što su muž i žena spoznali svoje različite prirode i različite sisteme vrednovanja poslova oboje moraju znati kako da se u skladu s tim ponašaju. Supružnicima može mnogo pomoći sljedeća tabela.

MUŽ TREBA DA ZNA	ŽENA TREBA DA ZNA
Velika i mala djela za ženu su jednaka	Bavljenje sitnicama nije u skladu s muškom prirodom
Svaki mali i veliki poklon je jednako važan za ženu	Ako muž ne obavlja sitne poslove to ne znači da ne voli ženu
Da treba naučiti obavljati sitne poslove	Od muža treba tražiti šta želi, pokazujući poštovanje i zahvaljujući na svakoj usluzi
Da ne očekuje da će žena biti zadovoljna sve dok joj ne ukaže pažnju mnogobrojnim sitnicama	Da od muža ne očekuje čak ni ovakve sitnice sve dok ne bude znala iskazati poštovanje i lijepo mu se zahvaliti
Ako je žena nasmijana to ne znači da su računi između njih dvoje izravnani	Ako mužu ne ukaže na uzrok nesporazuma on može steći utisak da su između njih računi izravnani.
Žena po prirodi ne traži sama pomoć nego očekuje da se muž, ako je voli, sam ponudi	Muškarac ne reaguje sve dok se od njega ne zatražiti pomoć i samo tada čini usluge
Muž se treba navikavati da odgovara njenim potrebama za sitnim uslugama	Žena se treba naviknuti da traži pomoć u vidu sitnih usluga
Žena ponekad radi ono što ne želi, neka je zato direktno upita šta ona stvarno želi uraditi	Kada žena radi neki posao, muškarac je uvjeren da je već obavio ono što je njegova obaveza. Zato žena treba precizno reći šta od njega očekuje

Kada osjeti nezadovoljstvo ili odbojnost prema ženi neka se sjeti njenih lijepih i pohvalnih svojstava	Kada se osjeća povrijeđeno, muž obično ženi oduzme poene ali joj ih kasnije vrati
Umjesto da ženu na neki način kažnjava, treba direktno i precizno reći šta očekuje od nje	Da bolje ocjenjuje postupke koje muž smatra velikim

• ŠESTO POGLAVLJE

PRILAGOĐAVANJE TEŠKOĆAMA

“Znak će biti” - reče - “što tri dana nećeš moći govoriti s ljudima osim znakovima.”

(Ali Imran, 41)

Jedna od važnih razlika među polovima je njihov način prilagođavanja problemima i teškoćama. Kada se muškarac suočava sa teškoćama i problemima on im posvećuje svoju punu pažnju. Izoluje se od drugih pokušavajući pronaći rješenje problema. Kod žene, opet, sva njena osjećanja bivaju zaokupljena problemom.

U takvim situacijama jedne stvari pogoduju muškarca a sasvim druge odgovaraju ženi. Muškarac se najradije povlači i izoluje dok riješava neki problem. Žena se opušta govoreći o svojim osjećanjima vezanim za nastali problem. Nepoznavanje ili neprihvatanje ovih međusobnih razlika može dovesti do mnogih nesporazuma i svađa.

Evo primjera koji to objašnjava:

Kada se Hasan vrati s posla, najradije se udobno smjesti u fotelju, lista novine ili gleda televiziju. Ponekad je zaokupljen teškoćama na koje je u toku dana naišao, a koje još uvijek nije riješio. Zato ih jedno vrijeme potiskuje. Njegova supruga Umejma, također, se pokušava opustiti i nakon dugog dana i svih problema i teškoća. Ali, ona se ne može opustiti dok ne ispriča šta joj se tog dana dogodilo. Rezultat ovih suprotnosti je sve veća napetost. Situacija na kraju proključa. Pojavi se zlovolja. Hasan u sebi misli kako Umejma previše priča. Umejmu u isto vrijeme obuzima osjećaj da je Hasan zanemaruje i ne posvećuje joj pažnju koju zaslužuje. Ovi osjećaji mogu ih jako udaljiti ako ne obrate pažnju na međusobnu prirodnu razliku. Ovo nije rijedak problem. Ovaj problem prisutan je u svakom braku.

Sve dok Hasan ne shvati da je njegovoj ženi neophodno da govori o svojim problemima kako bi se bolje osjećala, on će se ponašati u skladu s utiskom da je njegova žena brbljiva. Zbog toga neće moći slušati šta ona priča. Ako Umejma ne shvati da njen muž lista novine kako bi se opustio, nema sumnje da će se osjećati zanemarenom i zapostavljenom. Zbog toga će ona uporno pokušavati privući

njegovu pažnju. Ona će i dalje insistirati na razgovoru u vrijeme kada on to ne želi.

Rješenje raskola:

prvo – u prihvatanju različitih puteva koje odabiru muškarci i žene kada se prilagođavaju teškoćama,

drugo – u izboru ophođenja u skladu s ovim razlikama, a nikako u pokušajima da jedno drugom promjene prirodu.

Osamljivanje muškarca u "pećinu"

Uopšteno rečeno, osobina muškarca je da, kada je zabrinut ili uznemiren izbjegava govoriti o onom što ga je zaokupilo. On druge ne upliće u probleme koji su mu se isprijekali na putu, osim u iznimnim slučajevima, kada uvidi da problem objektivno ne može riješiti sam. On postaje jako miran i šutljiv, izoluje se i kao da odlazi samovati u "pećinu" kako bi razmislio o odgovarajućem rješenju problema. Kada nađe rješenje on izlazi iz svoje izolovanosti zračeći srećom i ushićenjem. Ako još nije naišao na odgovarajući izlaz on pribjegava aktivnostima koje će mu pomoći da privremeno zaboravi probleme. To je na primjer čitanje novina, igra ili gledanje televizije. Pokušava se, dakle opustiti privremenim potiskivanjem problema. A ako je problem jako velik i zapetljan, da bi se opustio, on pribjegava aktivnostima mnogo izazovnijim od čitanja novina: na primjer, obrađuje cijelu bašću ili odlazi na planinarenje.

Kada muškarac uđe u svoju zlatnu usamljeničku "pećinu", dakle, kad se na bilo koji način izoluje, on se pokušava skoncentrisati na veliki problem koji mu stoji na putu. On potpuno usmjerava svoj razum na analizu problema i na iznalaženje rješenja. Privremeno, on ne primjećuje okolinu. Sve druge teškoće i odgovornosti privremeno postaju sekundarne za njega. Čovjek u takvom stanju je rasijan, udaljen, a na okolinu ostavlja utisak da živi u svom svijetu. Iz najnužnijih razgovora koje vodi sa ukućanima da se procijeniti da je

samo oko 10% njegove pažnje usmjereno na porodicu na dok je čitavih 90% još uvijek okrenuto prema problemu koji ga je okupirao. Razlog njegove odsutnosti je potpuna koncentracija na problem koji je pred njim i traganje za rješenjem. Što je problem veći to je i on zaokupljeniji traženjem rješenja. U takvom stanju on supruzi ne može posvetiti pažnju i nježnost kao inače iako je to njoj, nema sumnje, potrebno.

On ne može ostaviti po strani razmišljanja koja ga okupiraju kako bi se odmorio. Ipak, kad na kraju pronađe rješenje počinje se osjećati bolje. Napušta svoju "pećinu" i počinje opet ispoljavati brigu i pažnju prema ženi i okolini.

Ali ako ne uspije naći rješenje, on jedno vrijeme ostaje zarobljenik svoje "pećine". Da bi se oslobodio tog ropstva pribjegava nekim manje zahtjevnim aktivnostima, naprimjer: popravka auta, kupovina, igranje fudbala i slično. Dakle, bavi se poslovima koji ne zahtijevaju više od 10% njegove pažnje i koncentracije. To mu pomaže da zaboravi veliki problem. Po završetku ovih sitnih poslova on se, naravno, ponovo vraća rješavanju velikog problema.

Navest ćemo sljedeću situaciju kao primjer:

Kada je napet, Ali pokušava pratiti vijesti na televiziji. Usmjerivši 10% pažnje na svjetske probleme on zaboravlja svoj problem. On se na taj način odmara od napora na poslu. Jedan dio pažnje on, naravno usmjerava i na ženu i djecu.

Madžid ima potrebu da gleda utakmicu kako bi zaboravio vlastiti problem. On se jedno vrijeme opušta kao navijač saživljavajući se sa problemima svog tima. Radujući se uspjehu i strepeći zbog poraza, on se privremeno opušta i zaboravlja svoje stvarne životne probleme. Svi muškarci pribjegavaju privremenom potiskivanju problema. Okupiranost vijestima iz svijeta, utakmicom ili nečim sličnim, ima za cilj rasterećenje od poslovnih i privatnih problema.

Muškarac po svojoj prirodi osjeća potrebu da uđe u "pećinu". Navest ćemo nekoliko najčešćih razloga:

1. Želi razmišljati o tačno određenom problemu i pronaći odgovarajuće rješenje.
2. Kada je zbog nečeg uzrujan ili povrijeđen, ima potrebu da se neko vrijeme osami kako bi se smirio i vladao sobom.
3. Ponekad se javi problem koji on ne može riješiti. Muškarcu je po prirodi teško priznati da ne može riješiti neki problem. Zbog toga se osamljuje dok ne iznađe rješenje.
4. Muškarcu je ponekad potrebno da se osami kako bi potvrdio svoju samobitnost. Ovo naročito dolazi do izražaja kada je blisko vezan s nekim osobama. On se poslije ovakve izolacije vraća sa još jačom ljubavlju, pažnjom i brižnošću.

Kako će se ponašati žena čiji se muž osamio u "pećini"?

Kada se muž osami u u "pećinu" on nije u mogućnosti da ženi pruži odgovarajuću brigu. Naravno, ženi to jako teško pada i ona se potajno nada da će muž ipak pristati da razgovara o brigama i problemima koji ga muče. Prosuđujući u skladu sa ženskom prirodom, ona vjeruje da bi mu razgovor bio od pomoći. Stvarnost je potpuno drugačija: on šuti i izbjegava razgovor. Žena se počinje osjećati zanemareno. Potpuno je ispravno što se ona osjeća zapostavljeno. Pogrešna je samo njena pretpostavka da je muž zapostavlja zato što mu nije stalo do njenih osjećanja.

Ženi uopšte nije poznat način na koji se muškarac prilagođava krizama. Ona od njega očekuje da se ponaša poput žene, da se otvori i govori o svim svojim problemima. Žena postaje uzrujana kada muž postane šutljiv i zamišljen ili kada recimo sjedne pred televizor a da joj prethodno ne posveti pažnju koju očekuje.

Apsolutno je neobjektivno očekivati od muškarca koji se suočava sa problemom ili koji je napet da otvori srce i ispriča šta osjeća. Također je pogrešno tražiti od njega da reaguje na emocije osoba

koje ga okružuju, u vrijeme njegove zaokupljenosti nekim problemom. Jednako je pogrešno očekivati da se žena koja se suočila s problemom prepusti šutnji i da u samoći razmišlja o rješenju.

Čim muškarac uđe u svoju imaginarnu osamljenu "pećinu" kako bi o nečemu razmislio, on zaboravi da i drugi članovi porodice ili prijatelji imaju svoje probleme. On ovakvim svojim ponašanjem šalje poruku okolini: "Riješi prvo svoje probleme pa tek onda tuđe!"

Žena obično teško prihvata muževu izolaciju. Njegovo osamljivanje uzrokuje kod nje osjećaj razočarenja i to je razlog što od njega često traži obećanja i ohrabrenja, uporno naglašavajući svoja prava.

Kad shvati da se muškarci prilagođavaju krizama na sebi svojstven način, žena će ponašanje svog muža moći pravilno protumačiti. Shvatit će da je to jednostavno njegov način prilagođavanja situaciji, i da to nikako nije izraz njegovih osjećanja i stavova prema njoj. Shvativši to, žena će u budućim kriznim periodima ispoljavati solidarnost i podršku umjesto da kritikuje muževu ponašanje ili da izaziva svađe.

Kada pobjegne u samoću svoje "pećine", muškarac najčešće i ne primjećuje koliko je svojoj ženi postao dalek. Tek kada spozna koliko na ženu utječe njegovo izolovanje, on će moći razumjeti njeno ponašanje i shvatiti njen osjećaj obezvrijeđenosti i zanemarenosti. Muškarac koji ne shvata način na koji se žena prilagođava krizama i način na koji žena doživljava izolaciju muškarca, obično zauzima odbrambeni stav. Brani sebe i svoje ponašanje na način koji samo povećava rasprave i svađe.

Slijedi pet najčešćih situacija u kojima dolazi ovakvog nesporazuma:

1.

ŽENA: Ti me uopšte ne slušaš!

MUŽ: Šta time hoćeš da kažeš? Ja čak mogu i da ti ponovim sve što si rekla.

Iako je muž u svojoj imaginarnoj "pećini" on može da "snimi" sve što žena priča koristeći samo 10% svoje cjelokupne pažnje. On smatra da je 10% pažnje sasvim dovoljno da savršeno sasluša ženu. Međutim, žena želi svu njegovu koncentraciju i pažnju.

2.

ŽENA: Osjećam se tako kao da uopšte nisi tu.

MUŽ: Šta time želiš reći? Tebi kao da je svejedno što sam s tobom.

On smatra da je fizička prisutnost dovoljna i neshvatljivo mu je da ga neko proglasi odsutnim ako je tu. Žena naravno govori o njegovoj odsutnosti duhom.

3.

ŽENA: Uopšte te nije briga za mene.

MUŽ: Naravno da mi je stalo do tebe. Zato i pokušavam da riješim ovaj problem.

Objašnjenje ove situacije je: ako je on zaokupljen problemom čije će se rješenje pozitivno odraziti na njih oboje to je najbolji dokaz njegove brizi. Međutim, ona insistira na njegovoj neposrednoj brizi i pažnji.

4.

ŽENA: Osjećam da ti ne značim mnogo.

MUŽ: Svašta ... Šta to govoriš? Naravno da mi mnogo značiš.

On situaciju pokušava riješiti ubjeđujući ženu da je njen osjećaj pogrešan i da je on u pravu jer se bavi nečim od čega će i ona imati koristi rješavajući problem koji ga je okupirao. Međutim, on ne shvata da, kada se skoncentriše na jedan problem zapostavlja

probleme koji u tom periodu muče ženu. Kada osjeti da su njeni lični problemi zapostavljeni, svaka žena će jednako reagovati.

5.

ŽENA: Mnogo razmišljaš ali ne ispoljavaš osjećaje.

MUŽ: Zar je razmišljanje mahana? Kako onda želiš da riješim ove probleme?!

Muž u ovoj situaciji smatra da je žena previše kritična. On preduzima ono što misli da je neophodno da bi se problem riješio. Muž osjeća da žena ne cjeni njegov trud, ali u isto vrijeme ni on ne cjeni njena osjećanja i ne smatra ih bitnim.

Muškarac uopšte ne primjećuje koliko se za kratko vrijeme iz nježne i tople osobe preobrazi u hladnu i izolovanu. On ne primjećuje kako njegov bijeg u samoću "pećine" ostavlja dubok trag na osobe koje ga okružuju. Da bi imali mirnu porodičnu atmosferu muž i žena moraju poboljšati međusobno razumijevanje. Kada se muž postavlja tako kao da ne primjećuje ženu, ona to naravno, shvata lično. Međutim, kada ona shvati da je to samo njegov način prilagođavanja određenoj situaciji, to će joj mnogo pomoći iako će se i dalje osjećati pomalo povrijeđeno i uzrujano. U kritičnim situacijama žena opet osjeća potrebu da priča o svojim osjećanjima. Zato je važno da joj muž tu bol i uzrujanost olakša. On mora znati da žena ima pravo da se ponaša u skladu sa svojom prirodom, da govori o svom osjećaju zapostavljenosti i prepuštenosti samoj sebi, isto kao što i on ma pravo da se izoluje u svojoj "pećini" i da izbjegava razgovor. Ako žena osjeti da muž ne shvata kako se ona osjeća, ona se ne može ni riješiti svoje teškoće.

Ženina potreba da govori o svojim problemima

Svaka žena kada je uzrujana ili napeta pokušava sebi pomoći tako što se obraća povjerljivoj osobi s kojom može detaljno razgovarati o svojim problemima i teškoćama. Kada govori o svojim osjećanjima žena se opušta i popravljiva svoje raspoloženje. Za ženu, predočavanje vlastitih osjećanja, predstavlja izraz ljubavi, povjerenja i uvažavanja, a ni u kom slučaju ne predstavlja besposlicu niti opterećivanje druge osobe. Žena na takav način pomaže drugima te isto očekuje i od drugih. Žena se ne stidi priznati da ima problem. Za razliku od muškarca, ne osjeća potrebu da ostavlja utisak osobe koja je bez problema. Uprkos problemima, žena će osjetiti olakšanje, ako shvati da u svojoj blizini pored sebe ima povjerljivu osobu kojoj može otvoriti srce. Ona ne želi sama bez ičije pomoći rješavati svoje probleme, dakle na način na koji to čine muškarci. Žena govoreći opisuje svoje probleme, i nabraja ih ne vodeći računa o redoslijedu koji bi mogli imati prema svojoj važnosti i težini. Ona, kada je uzrujana, uzrujana je kako zbog sitnica tako i zbog nečeg krupnog. U tom trenutku ne osjeća potrebu da traga za rješenjima i izlazima iz krize. Ona se samo želi opustiti tako što će iz sebe izbaciti sve negativne emocije i iskazati ih osobi koja ju je spremna saslušati.

Kao što smo vidjeli muškarac se u kriznim periodima koncentriše samo na jednu stvar, a za razliku od žene koja se tada bavi sa više stvari u isto vrijeme. Govoreći o svim problemima koji je tište, ne koncentrišući se samo na jedan, žena ostvaruje opuštenost i olakšanje. Važno je da, obično, dok govori o svim problemima ukupno, uspijeva shvatiti i suštinu primarnog problema koji je izazvao njenu tjeskobu. Tada se njena uznemirenost stišava. Da bi se još više rasteretila žena mora govoriti o prošlim, sadašnjim i budućim problemima, o mogućim kao i o nerješivim problemima. Ona kada govori o problemima pravi male pauze između govorenja o pojedinačnim teškoćama, nabrajajući ih i analizirajući. Što god je u govoru opširnija, njeno rasterećenje je uspješnije, naročito kada se

trudi da spomene brojne detalje i pojedinačne situacije. Žena govori o teškoćama, problemima, brigama, stvarima, razočarenjima, neostvarenim snovima ...Ako žena osjeti da je sagovornik ne razumije, počinje još više i opširnije govoriti i prestaje tek kada osjeti olakšanje. To je dakle ženski način prilagođavanja teškoćama. Zahtjevati da se žena ponaša drugačije znači negirati njenu ličnost.

Kao što smo već vidjeli, kada muškarac uđe u svoju "pećinu" malobrojni su problemi koji bi ga mogli odvratiti od pokušaj da riješi problem kojim se naumio baviti u "pećini". To se da uporediti sa situacijom kada žena koja primijeti da muž nije shvatio šta je htjela reći, osjeća potrebu da govori o nekoliko drugih manje važnih problema. Tek tada ona osjeti izvjesno olakšanje. Ona se ponekad, da bi zaboravila svoju bol, zaokuplja problemima drugih ljudi. Ponekad da bi osjetila olakšanje, raspravlja o teškoćama rodbine i prijatelja. Svejedno da li se govori o njenim ili tuđim problemima ona na sebi svojstven način pribavlja olakšanje.

Žena iz više razloga govori o svojim osjećanjima i mislima. Navešćemo neke od njih:

- Da bi prenijela ili sakupila informacije (za muškarce ovo je ujedno i najvažniji razlog za razgovor)
- Da bi shvatila šta je stvarni povod njene želje da govori (muškarac to shvati šuteći)
- Da bi sebi olakšala bol i uzrujanost koju osjeća (muškarac u takvoj situaciji šuti)
- Da bi uspostavila prisnu vezu putem podjele svojih osjećanja s drugima, kao i da bi spoznala bit svojih osjećanja (sve ovo muškarac radi u samoći i u tišini).

Šta će raditi muškarac kada žena počne govoriti?

Kada se žena raspriča o svojim osjećanjima i strahovima to muškarca odbija i on se ne osjeća komotno. On pretpostavlja da ona o problemima govori zato što smatra da je on za njih odgovoran. Što god je veći broj problema o kojima ona govori to on ima jači osjećaj da ga ona prekorijsva. On ne shvata da žena zapravo govori samo zato da bi joj bilo lakše. Prema tome, on ne shvata da će ga žena mnogo cjeniti ako se ograniči samo na slušanje.

Muškarac većinom o svojim problemima govori samo iz dva razloga: da bi zbog tih problema nekog prekorio ili da bi zatražio savjet.

Žena samo želi da govori o problemima i ne očekuje od muškarca da za njih pronalazi rješenja. On samo treba da se opusti i mirno sluša. Obično je jačina muževog odbijanja da sasluša ženu proporcionalna njegovom nepoznavanju ženske prirode a time i ženine potrebe da govori. Pružajući ženi utjehu i ohrabrenje, ispunjavat će njene emotivne potrebe, i što se bude više trudio, bit će mu lakše da je sasluša.

Usklađivanje razlika između polova

Muž i žena mogu živjeti u miru i slozi poštujući ove razlike. Muž treba naučiti da poštuje ženinu potrebu za govorom jer ona tako sebi olakšava. On će joj pružiti ogromnu pomoć i ohrabrenje čak i ako ništa ne govori. Muž također njen govor ne treba tumačiti kao napad, kritiku ili prijekor. To je samo kratak, prolazan period nakon kojeg žena iznenada osjeti olakšanje i počinje ga još više cijeniti i prihvatati. Muž tada treba shvatiti da se žena krije i razvija govorenjem o problemima. Čim osjeti da je on zaista sluša ona će prestati govoriti. Muž će osjećati olakšanje kada shvati da žena o problemima ne govori zato što smatra da se on ne trudi da ih riješi ili zato što misli da je on krivac. Nakon tog saznanja on je u mogućnosti da sasluša ženu ne osjećajući pri tom obavezu da sve te probleme riješi.

Vjerovatno mnogi muškarci ne shvataju koliko olakšanje žena crpi iz samog govorenja o problemima zato što su možda u djetinjstvu bili u blizini žena (možda majki) kojima to nije uspijevalo. One nisu ni mogle olakšati sebi jer su muškarci njihov govor predugo ignorisali. Nakon što muškarac nauči kako da sasluša ženu otkriće jednu izazovnu činjenicu: Pažljivo slušanje žene dok govori o svojim problemima, pomaže i njemu samom, jer baveći se problemima o kojima ona govori, on napušta samoću svoje "pećine", opušta se i potiskuje svoj glavni problem, jednako kao kad, na primjer, gleda televiziju ili čita novine. Slušanje ženinog govora će mu pomoći da privremeno zaboravi probleme proteklog dana.

Žena, također, treba poštovati muževu potrebu za povlačenjem i mirom jer je to njegov način prilagođavanja teškoćama. Time muževa "pećina" neće više predstavljati veliku zagonetku u ženinoj glavi. Shvatit će da se od nje očekuje samo da muža ostavi u "pećini" dok sam ne izađe.

Žena, također, teba naučiti da mužev ulazak u "pećinu" nije znak smanjenja njegove ljubavi. On ulazi u "pećinu" zbog napetosti rezultirane životnim teškoćama. Tako će ona lakše prihvatiti njegovo ponašanje. Više neće biti preosjetljiva niti uzrujana kada god ga vidi zamišljenog i odsutnog. Također će naučiti prepoznati trenutak kada je najbolje prestati govoriti, dakle trenutak kada muž ne može pratiti ono što ona pokušava reći jer je još uvijek u "pećini". Sačekat će dok na nju počne obraćati pažnju. Žena će, također, otkriti da će se muž obradovati ako ona pokuša skrenuti njegovu pažnju koristeći blage riječi i prijatan glas. Njemu će i pored takvog njenog truda ponekad biti jako teško da joj izađe u susret.

Žena će naučiti da mužev ulazak u "pećinu" ne shvata lično, tj. da se povlačenje ne događa zbog nje. Naučiće i da ti periodi nisu pogodni za ljubavne razgovore s mužem. Najbolje je da to vrijeme provede razgovarajući sa prijateljicama ili baveći se kupovinom, sportom ili kućnim poslovima. Važno je da zna, da će muž brže izaći iz "pećine" ako mu pokaže svoje razumijevanje i iskaže ljubav.

• SEDMO POGLAVLJE

**PSIHIČKE OSOBINE ŽENE KOJE SE
ISPOLJAVAJU U BRAKU**

“I srce Musaove majke ostade prazno.”

(El-Kasas, 10)

Ponekad se neki aspekti ženske psihe uspoređuju s morskim talasima. Njena se osjećanja bujaju i uzdižu kada je radosna i razdragana, a zatim se spuštaju kada je uzrujana ili kada joj nedostaje samopouzdanja. Nedugo nakon toga njena se osjećanja ponovo uzdižu. I tako se stalno talasaju kao talasi mora.

Kada su talasi osjećanja u usponu i kada je njeno samopouzdanje jako, žena za svoju okolinu predstavlja obilan izvor ljubavi, žrtve i nježnosti. Međutim, kada talasi njenih osjećanja splasnu ona pada u blagu depresiju. Obuzima je osjećaj praznine i potrebe da joj drage osobe, a naročito njen muž, pruže ljubav i nježnost. Događa se da žena u periodu uzdignuća talasa svojih osjećanja, iskoristi svoju snagu i žrtvuje se za potrebe i dobrobit drugih ili se suzdrži od negativnih reakcija. Međutim, čim valovi njenih osjećanja splasnu ona pokaže sve ono što je u naprednoj fazi suzbila i ugušila. Ona počinje osjećati potrebu za svim onim što je ranije žrtvovala. Tada osjeća jaku želju da govori o svojim osjećanjima, o problemima i teškoćama. Neophodan joj je neko ko će je saslušati i pokazati razumijevanje.

Padovi u" bunar"

Opadanje talasa ženinih pozitivnih osjećanja, nalikuje silasku u bunar ili u duboku mračnu jamu. Žena zapada u crno pesimističko raspoloženje, u tmurne i neobjašnjive osjećaje, a i njeno samopouzdanje se gubi u toj tami. Ni ona sama ne može da shvati kakva su to stanja koja dolaze iznenada i bez ikakvog upozorenja. Na dnu "bunara" žena na svu sreću, ne ostaje dugo, naročito ako osjeti da je u njenoj blizini neko ko je voli i želi. Ubrzo se počinje uspinjati kako bi izašla. Poboljšanje koje osjeti nastupi dosta brzo, jednako

brzo i naglo kao što je i upala u "bunar". Nakon izlaska iz bunara ona ponovo postaje darežljivi obilni izvor ljubavi i brižnosti za svoju okolinu. Kao da je razlog njenog silaska u bunar bio napajanje osjećanjima koja će drugima darivati.

Sposobnost žene da pruža ili prima ljubav odražava njena osjećanja i njen stav prema samoj sebi. Kada prema sebi ima pozitivna osjećanja ona može da pruža i prima ljubav. Međutim, kada prema sebi ima negativna osjećanja ili kada joj nedostaje samopouzdanja ona ne može pružati ni primati ljubav.

Uzburkanost talasa ženskih osjećanja

Jak osjećaj samopouzdanja

**Ona je nepresušni izvor
ljubavi**

Jak osjećaj samopouzdanj

**Ona je nepresušni
Izvor ljubavi**

**Slabljenje samopouzdanja.
Nesposobnost da se pruži ljubav**

Prilagođavanja muškarca uzburkanim ženskim emocijama (prihvatanje promjenljivosti)

Muža raduje i nadahnjuje blizina žene koju voli, i to kod njega podstiče pozitivna očekivanja. Međutim, očekivanja nekih muškaraca su pretjerana jer vjeruju da će pozitivna osjećanja imati istu jačinu cijelog života i u svakoj situaciji. Ovakav čovjek je poput čovjeka koji vjeruje da će more stalno biti mirno, a zapravo njegovi talasi se čas visoko uzdižu a čas dotiču dno. Nema sumnje, život je pun promjena koje ljudima uzburkavaju život i osjećaje. Stvari se svaki dan iznova mijenjaju. To važi i kad su u pitanju veze i odnosi među ljudim, a naročito kad je u pitanju brak. Muž nekad želi da se približi ženi, a nekad opet da se od nje udalji. Ponekad se čak povlači u "pećinu" o čemu je već bilo govora. Ženina se osjećanja također mijenjaju. Njihov nivo čas je visok a čas nizak, a objašnjeno je i negativno stanje ženskih emocija takozvani "pad u bunar".

Ponekad muž misli da je promjena ženinog raspoloženja ili uzburkanost talasa njenih emocija uzrokovana njegovim ponašanjem ili stavom koji je on zauzeo. On se koleba pokušavajući na razne načini pronaći vezu između tih promjena i svog ponašanja. Ne može da shvati zašto su se osjećaji žene naglo promijenili. On također griješi kada tumači da su njena dobra i pozitivna raspoloženja uzrokovana samo njegovim ponašanjem te da je on sposoban da je usreći. U samo jednom trenutku može se uvjeriti u suprotno, ako ženina pozitivna osjećanja naglo splasnu .

Muž često griješi pokušavajući ženu spriječiti u promjenama raspoloženja i osjećanja. Kada ona postane zabrinuta i izgubi samopouzdanje on joj kaže: "Ne brini" Ne strahuj!" Te riječi još više povećavaju njen strah jer iz njih ona spozna je da muž ne razumije njena osjećanja i ne cijeni ih. Muž je opet uvjeren da će takvim savjetima "izvući" ženu iz "bunara" i spriječiti da ostane na dnu. Stvarnost je sasvim drugačija. Kada žena "padne u bunar" ne osjeća

potrebu da je iko spašava. Potrebno joj je da osjeti da je muž uz nju i da je voli i pazi. Ona želi biti sigurna da će, kad sama izađe iz "bunara", naći muža kako je čeka. Na dnu "bunara" žena potpuno zaroni u negativna osjećanja. Muževi obično griješe jer pokušavaju ženu izvući na površinu objašnjavajući joj pri tom da ne smije padati u "bunar" negativnih emocija. A njoj je samo potreban neko ko će je saslušati, i pružiti joj nježnost i pažnju.

Sam "pad u bunar" nije problem koji muž treba rješavati. To je jednostavno prirodan proces poput promjene vremena ili kretanja morskih talasa. Međutim, to je dobra prilika da muž pokaže da je uz ženu i da joj pruža pomoć i ljubav.

Muž ponekad pokušava obratiti pažnju na ono što njegova žena govori "iz bunara", ali ako je taj pokušaj kratkotrajan i ograničen na samo nekoliko minuta, žena neće osjetiti olakšanje. Naprotiv, od toga može osjetiti još veću uzrujanost. Izgleda da žena kada "upadne u bunar" mora do kraja zaroniti, dodirnuti dno i tek onda se vratiti na površinu. Kada žena u takvom stanju govori o problemima to nije odraz teške situacije, negoznak da joj muževa pomoć i ohrabrenje pričaju. Ona se zato nastavlja žaliti i govoriti o svojim teškoćama. Ona će olakšanje osjetiti tek kasnije. Najvažnije je da joj muž ukazuje pažnju, i da je ne opterećuje savjetima u stilu "požuri" i "što prije izađi iz bunara".

Jedna od uobičajenih grešaka koje čine muškarci pokušavajući shvatiti žensku promjenljivu prirodu je i to što, kada žena konačno izađe iz "bunara" i ponovo se vrati svojoj dobroj i srdačnoj prirodi, imaju pogrešno uvjerenje da je poboljšanje raspoloženja dokaz da su svi problemi o kojima je ona govorila riješeni. Takav muž se začudi kad se žena vrati u prijašnje raspoloženje, kad ponovo "padne u bunar", i nastavi se žaliti na iste probleme za koje je on mislio da su riješeni. To zbunjuje muža i on ne zna kako da se postavi. Ponekad reaguje negativno i gubi strpljenje. Na primjer, muž kaže:

- Sve sam to već prije čuo
- Koliko ćemo puta o tome iznova govoriti

– Nisam spreman ponovo o tome raspravljati

Muža najviše ljuti to što žena ponovo ispoljava tjeskobu i sumnju, iako je on uložio ogroman trud da je umiri i pruži joj ljubav i utjehu. On osjeća da je ponovo mora smirivati kao da to nikad prije nije ni činio. Supružnici često upadaju u jedne te iste diskusije i svađe jer ne razumiju ovu problematičnu stranu ženske prirode.

Osjećaji koji odgovaraju "ženi u bunaru"

Prvi znak ženinog "pada u bunar" je pojačanje njene želje da posjeduje muža i da nad njim vlada. Na primjer, ona ga prati uvijek i uporno od njega traži da ide sa njim gdje god da on ide.

Ne smijemo zaboraviti da se žena u "bunaru" ponekad prisjeti i nekih negativnih osjećanja iz djetinjstva. Nalazimo da su svi problemi i teškoće kroz koje je ona u životu prošla ostavili jasan trag na njenim emocijama, naročito osjećaji koji su u vezi za njene roditelje i bližnje. Na primjer, žena osjeti strašnu uzrujanost samo zato što je muž htio da ide na poslovno putovanje ili da se bavi svojim hobijima, a ni jedno ni drugo ne shvataju da je taj događaj u ženi obnovio negativna osjećanja vezana za zapostavljenost i odbačenost koju su članovi njene porodice osjećali kad bi otac službeno putovao. Žena te osjećaje ispoljava na razne načine zato muž treba obratiti pažnju na njen način izražavanja kao i na sve nagovještaje sadržane u njenom govoru. Ponekad njen govor sadrži nagovještaj njene potrebe za muževom pomoći i za ohrabrenjima. Sada ćemo pogledati neke ženine izjave i objasniti koje su ih emocije izazvale:

EMOCIJE KOJE MOŽDA ŽENA IMA	TADA MOŽE REĆI
Nesigurnost	"Trebaš mi više pomagati"
Strah	"Kako to da uradim ..."
Smetenost	"Ne razumijem to ..."
Beznađe	"Ne mislim da ima što bi koristilo ..."
Pasivnost	"Ja se više ne brinem jer radim samo ono što ti hoćeš ..."
Odbijanje	"Ne želim da ikad ..."
Nedostatak samopouzdanja	"Šta si htio reći kad si rekao ..."

Muž koji razumije žensku prirodu shvatiće da je njegovoj ženi koja je "pala u bunar" i dospjela do dna, potrebna njegova ljubav i prihvatanje, a ne prijekor ili njegovo traženje da učini ono za šta ona, u takvom stanju nije sposobna.

Kada žena u takvom stanju osjeti da je muž hrabri i pomaže, ona ponovo stiče povjerenje u svoju bračnu vezu. Nakon pada ona izlazi iz bunara, uspinjući se slobodno bez ikakvih problema. Žena kojoj je pružena takva podrška osjeća se spokojno čak i kad su joj stopala na rubu "bunara". Pošto pored sebe ima osobu koja će joj pomoći ona se ne plaši čak ni "pada u bunar". Ona se na takav način oslobađa ropstva prošlosti i psihičkih stega koje su je veći dio života sputavale.

Muž koji je shvatio žensku prirodu, neće promjenu ženinih osjećanja tumačiti kao posljedicu svoje eventualne nemarnosti i nepažljivosti. To je neizbježna faza u emocionalnom životu žene i traje relativno kratko. Muž će, također, shvatiti da ženi "u bunaru" njegova ljubav i pažnja pomažu i da izliječi mnoge rane i povrede koje je zadobila u bliskoj prošlosti ili čak u djetinjstvu. To razumijevanje ublažit će mnoge svađe i rasprave među supružnicima.

Jedna od grešaka koju žene obično prave kad uđu u ovu fazu je da se pretvaraju da je sve u redu. Žena prikriva svoja osjećanja pokušavajući zanemariti svoje potrebe prilikom "pada u bunar". Ona

to čini onda kada nije sigurna u muževu pomoć. Plaši se posljedica "pada u bunar" jer bi to moglo rezultirati ljutnjom koju bi usmjerila prema mužu, zbjegavanjem muža ili udaljavanjem od njega. Nema sumnje, čak i u takvoj situaciji ona će se odlučiti na "skok u bunar", ali na mnogo burniji način .

Desi se da supružnici koji su tvrdili da nikad nisu doživjeli ni svađu ni razilaženje u mišljenju iznenada zatraže razvod. Upravo jedan takav stariji bračni našao se u mom savjetovalištu. Imali su uspješan život i lijepo odgojenu djecu. Međutim, iznenada su podnijeli zahtjev za razvod. Nikome nisu objašnjavali razloge.

Kada čovjek skriva svoja negativna osjećanja postoji mogućnost da usput ugasi i mnoga pozitivna osjećanja. Tako na ljubav supružnika pada sjena. Ispravno je sprečavati izbijanje svađa i nesuglasica, ali supružnici to nikako to ne smiju raditi gušenjem i suzbijanjem stvarnih osjećanja jer će ta osjećanja prije ili kasnije eksplodirati.

Žalbe, govor o teškoćama i negativnim osjećanjima, dakle sve ono što prati "silazak u bunar" predstavlja zdrav, prirodan, bezbjedan i siguran način način ispoljavanja osjećanja.

Neki naučnici čak smatraju da su razne fizičke promjene, bolovi i tegobe koje prate menstruaciju, rezultat potiskivanja negativnih osjećanja. Žena se tim osjećanjima nije dovoljno prilagodila i nije sebi dala priliku da ih na prirodniji način ispolji. U ovoj knjizi ukazat ćemo na zdrave načine prilagođavanja negativnim osjećanjima kao i na zdrave načine sprečavanja svađa i rasprava među supružnicima.

Muškarci obično imaju pogrešno mišljenje da žena koja je uspješna u svojoj profesiji i poslu ne doživljava "padove u bunar". Obrnuto je ispravno. Žena koja uđe u svijet biznisa izloženija je izazovima i teškoćama i pritisak na nju je veći. Zato su takvoj ženi još potrebnije "pauze" za davanje oduška svojim osjećanjima. Potrebu za "padom u bunar" žena ne može nadomjestiti uspjesima na poslu.

Ima i onih koji smatraju da je i period prevrtljivosti raspoloženja kod žena otpilike mjesečni period. Međutim, do sada nije dokazana veza

između spomenutog perioda raspoloženja i menstruacijskog ciklusa kod žena.

Kako će muž pomoći ženi "u bunaru"

- Neka joj ne staje na put ni kada se "spušta u bunar" ni kada se uspinje natrag
- Neka je ne prekorijsva ni zbog spuštanja "u bunar" ni zbog uspinjanja iz "bunara"
- Neka joj ne naređuje da se ne spušta "u bunar" niti da se ne uspinje iz "bunara" natrag
- Neka nauči kako će joj u toj situaciji pružiti pomoć, ljubav i pažnju
- Neka nauči kako da podnese bure negativnih osjećanja
- Neka nauči da je, dok je u "bunaru", jednako voli kao i kad je van "bunara".

Žena u "bunaru" a muž u "pećini"

Ponekad se dešava da su i muž i žena u izolaciji, on u "pećini", a ona u "bunaru". Oni se tada međusobno optužuju žaleći se kako im partner uskraćuje neophodnu pomoć i razumijevanje. Ponekad je muž uzrujan je ga je žena "ostavila", a ona je zapravo upala u "bunar". Nekad je opet žena uzrujana i tvrdi da ju je muž ostavio, a on je zapravo ušao u "pećinu". Između njih izbija svađa jer ničija potreba nije zadovoljena: muž se nastoji osamiti u "pećini", a žena ispoljava negativna osjećanja i traži da joj se posveti pažnja.

Korisno je znati da, kad se jedan supružnik povuče u "pećinu" ili "bunar" svojim postupkom podstiče i drugog da učini isto i povuče se u "pećinu" ili "bunar". U ovakvoj situaciji žena ima najveću

potrebu da govori o svojim osjećanjima, ali je to istovremeno i situacija kada je mužu najteže da je sluša. Šta učiniti?

Muž u ovakvoj situaciji ima nekoliko mogućnosti:

1. Da se pomiri sa činjenicom da je trenutno i sam u situaciji koja mu onemogućava da sasluša ženu uprkos tome što je voli. On neće sebe tjerati da čini ono što mu ne prija.

2. Muž treba da shvati da je "silazak u bunar" kao i osjećaj uzrujanosti ženino pravo. Muž će, također, shvatiti da to nije dokaz ni pažnje niti nepažnje koju je možda prema njoj ispoljio. Prema tome, on će pokušati da je ne prekorijsa zbog njenih osjećanja u takvom stanju.

3. Ako muž ženi ne može pružiti odgovarajuću pomoć, neka ne doprinosi izbijanju ili rasplamsavanju svađe. Treba ženu uvjeriti da je njegova izolacija prolazna i da će poslije biti sposobniji da je sasluša i da joj na odgovarajući način pomogne .

4. Može joj reći: "Shvatam da osjećaš bol i uzrujanost i da trebam ostati uz tebe, ali ja to sad ne mogu. Čim se počnem osjećati malo bolje pojaviću se pred tobom spreman da ti pomognem, ohrabrim te i saslušam. Hajde da se oboje malo "odmorimo" i da zatim pomognemo jedno drugom." Žena se ovim riječima neće obradovati ali će ih shvatiti i prihvatiti. Sjetiće se da on, također, ima pravo da se na neko vrijeme udalji i osami. Shvatiće da joj on trenutno ne može dati ono što nema. Ovaj način je mnogo bolji od pokušaja muškarca da ženu dvrati od ispoljavanja boli i uzrujanosti jer time od nje traži da negira svoja stvarna osjećanja.

Žena, kada je njen muž u "pećini", dok je ona u svom "bunaru", može učiniti sljedeće stvari:

1. Da od njega u takvom stanju ne zahtjeva da je sasluša

2. Da ne pogoršava situaciju svađama i diskusijama

3. Da nauči strpljivočekati trenutak kada će on biti u mogućnosti da joj pomogne

4. Da sebe podsjeti daje ulazak u "pećinu" njegovo pravo
5. Da shvati da je muževima ponekad jako teško saslušati žene
6. Da nauči kako će s njim razgovarati kada je on spreman da je sasluša
7. U takvim situacijama ona može razgovarati s drugim osobama, recimo sa prijateljicama

♣ OSMO POGLAVLJE

**PSIHIČKE OSOBINE MUŠKARCA KOJE SE
ISPOLJAVAJU U BRAKU**

“O Aiša, pusti me da činim ibadet svome Gospodaru.”

(*hadis*)

Muželjevo periodično približavanje i udaljavanje od žene

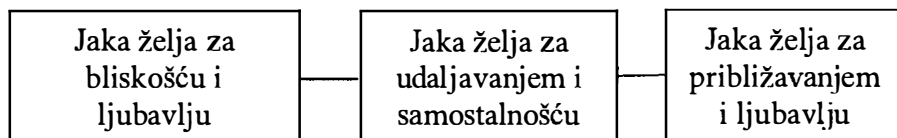
U ljubavnoj vezi muškarac proživljava složen ciklus. Taj ciklus ima više faza. U prvoj fazi muž postaje jako blizak svojoj dragoj, zatim pokušava da se udalji da bi se vratio i ponovo približio. Za ženu je korisno da ovo zna. To će joj pomoći da shvati svog muža i njihovu vezu.

Žena se obično iznenadi kada vidi da se njen muž na neki način udaljava iako je svjesna da je on voli i poštuje. Muž ne donosi odluku da to učini niti to planira. To je nešto čime on ne može upravljati, kao što ne donosi odluku da diše ili da ogladni, na primjer. Ovo nije rezultat ni njegove ni ženine greške. To je samo prirodni ciklus u životu muškarca.

Žena ponekad pogrešno protumači muževo ponašanje i njegovu želju da se malo udalji. Žena se obično ne udaljava od muža osim ako se između njih ne desi nešto negativno, na primjer, ako je izigrao njeno povjerenje, ako ju je naljutio ili joj nanio bol, pa je prinuđena da se udaljavanjem štiti od ponovnog uznemiravanja. Međutim, muž želi da se malo udalji čak i ako ne postoji ništa što je zamutilo čistoću njihove veze. Tačno je da se događa i da se muž udalji zbog problema koji imaju veze sa ženom, ali je većinom razlog njegovog udaljavanja faza u kroz koju prolazi.

Ponekad se muževa želja da se na neki način udalji tumači da se on, nakon što je zadovoljio svoje potrebe i obaveze u ljubavi i bliskosti, nastoji osamostaliti. U jakoj ljubavnoj vezi muškarac počinje nositi ženina osjećanja, želje, nade i potrebe, a ostavljati ili se udaljavati od svojih osjećanja, želja, nada i potreba. Kratkim udaljavanjem on pokušava vratiti sebi samostalnost i ponovno postaviti vezu sa svojim željama, osjećanjima, nadama i potrebama. Ne prođe mnogo vremena, a muž se krajnje odlučno i sa puno ljubavi sam vraća ženi. Kao da se ne može smiriti na jednom mjestu nego se mora čas približavati čas udaljavati stvarajući svojevrstan krug.

Ciklus približavanja i udaljavanja kod muškarca



Kada se vrati, muškarac obično nastavlja tamo gdje je stao. Obično ne osjeća potrebu da popravi ono što se dogodilo zbog njegovog udaljavanja jer je to udaljavanje za njega prirodna stvar. Međutim, to uzrujava ženu naročito ako ona ne zna da je takav postupak svojstven muškoj prirodi.

Nepoznavanje ciklusa kroz koji prolazi veza između muža i žene može prouzrokovati mnogo problema i zategnutosti.

Navešćemo kao primjer priču supruge koja je nakon nekoliko mjeseci braka primjetila da se muž iznenada od nje udaljava. Postao je šutljiv i dalek bez jasnog razloga. Žena je pokušavala da ga ponovo približi sebi ali bez uspjeha, naprotiv, to je imalo za posljedicu još veće udaljavanje. Počela je vjerovati da je sama uzrokovala udaljavanje muža nekim svojim postupkom.

Jedina greška koju je u navedenom primjeru žena počinila jeste da je optužila sebe za muževo udaljavanje. Naravno, to je prirodna reakcija u ovakvim situacijama. Međutim, ako je žena upoznata sa postojanjem ciklusa kroz koji muž prolazi u braku, njen osjećaj samoprijekora i straha bit će ublažen. Bit će sigurna da ona nije uzrokovala njegovo udaljavanje. Pronaći će pravi način ophođenja, a da pri tom ne pogorša i ne zamrsi situaciju. Pustiće svog muža da se malo udalji i da sebi priušti osjećaj samostalnosti. Za to mu neće prigovarati. Bit će spokojna i uvjerena da će se on brzo "vratiti" pun ljubavi i čežnje.

Ako se mužu zabrani ovo udaljavanje on neće osjetiti ni jaku želju za približavanjem. Ženini pokušaji muža stalno drži u svojoj blizini rezultiraju smanjenjem njegove želje da joj se jače približi. Neki

upoređuju približivanje i udaljavanje muža sa "elastičnim deformacijama". Kada se elastični predmet povuče i zategne postane jako dug, a zatim se pusti i vrati u prvobitnu dužinu. Međutim, što je bio zategnutiji brže i intenzivnije se vraća u prvobitni položaj. Tako i muž, kad se udalji onoliko koliko mu je potrebno, vrlo brzo počinje planirati put povratak ženi. Odjednom osjeti da ne može bez nje. Osjeti obnovljenu potrebu za njenom ljubavlju, nježnošću i pažnjom. U vještačkoj situaciji, kada je supružnicima "zabranjeno" da se i nakratko udalje jedno od drugog, muškarac koji je stalno bio uz svoju ženu, bio je prevrtljivog raspoloženja, nagao i sklon negativnostima u razgovoru i ophođenju sa ženom. Njihov bračni život postaje rutina i dosada. I posljednje iskre čežnje i privlačnosti među njima se gase. Zato se supružnicima obično preporučuje da se svako od njih bavi posebnim hobbijem. To će im dati prirodnu priliku da se malo udalje, kako bi se ponovo sretali proizvedeći tako osvježene osjećaje čežnje.

Nema sumnje da prve godine muževog života imaju važne veze sa njegovim ponašanjem u mladosti i muževnom dobu. Ponekad se muž plaši udaljavanja od žene jer je kao dijete imao priliku posmatrati majčine reakcije i njenu iznerviranost kad se otac od nje udaljavao. Takav muškarac i ne shvata da je potrebno da se malo udalji i da je to zdravo za njega.

Događa se da muškarac odraste stekavši neke ženske osobine pa postaje preosjetljiv ili pretjeruje u zadovoljavanju drugih i udovoljavanju njihovim željama. Na njemu je vidljiv osjećaj samoprijekora čim se malo udalji od žene. On čak može pasti u stanje pasivnosti, indolentnosti i nedostatka snage. Takav muškarac je odrastao u stalnom strahu od samoće i od "ulaska u pećinu".

Neki muškarci koji se žele prilagoditi svom prirodnom ciklusu, jednostavno ne znaju na koji će se način udaljiti od žene, a neki opet, ne znaju kako će se vratiti u ženinu blizinu nakon što su se uspjeli udaljiti. Osjećajan muškarac ponekad ne zna kako da se udalji jer on stalno i pretjerano strepi zbog ženinih osjećanja. Grub ili manje osjećajan muškarac nalazi teškoće u "povratku" i u ponovnom

približavanju ženi jer se inače plaši pretjerane bliskosti s ljudima, a zazire i od ženine reakcije kada joj se vrati. Obe spomenute vrste muškaraca uskratile su sebi mnoge pozitivne plodove prirodnog ciklusa približavanja i udaljavanja muškarca.

Muškarac mora shvatiti da je ženina priroda različita od njegove. Žena se udaljava samo ako ju je nešto ugrozilo ili uzrujalo. Prema tome, prirodno je da će ona loše protumačiti muževo ponašanja kada se on udalji. Zbog toga je ženi potrebno malo vremena da bi bila u mogućnosti "primiti" čovjeka kada se on "vrati". Korisno je da muž zna da je ženi potrebno malo vremena, razgovora, smirivanja, da bi se ona vratila na isti nivo ljubavi na kojem ju je ostavio.

Ako muškarac ne shvati ovu žensku prirodu osjetit će dosadu i uzrujanost. On raširenih ruku prilazi ženi, čini joj usluge, a ona mu uzvraća hladnoćom i kolebanjem kao da ga ne želi natrag ili kao da ga odbija. Ovdje primjećujemo da je za ženu važnije da shvati mušku prirodu u fazi udaljavanja, a za muža da shvati žensku prirodu u fazi "povratka". Tada će ženi trebati malo vremena za ponovno prihvatanje.

Prirodno je da se žena plaši muževog udaljavanja jer on takvom ponašanju ne nalazi ni razlog ni objašnjenje. Zato se njeni strahovi i sumnje povećavaju. Ona počinje koriti sebe zbog grešaka koje nije počinila. Njene tegobe još više povećava to što pokušaji da ga prati nisu urodili plodom nego su, naprotiv, povećali njegovo udaljavanje. Ona iz svega izvlači pogrešan zaključak da je on više ne voli i ne želi.

Međutim, kada žena nauči da se muž periodično udaljava i približava ona počinje osjećati povjerenje i smnirenost. Ostavlja svom mužu dovoljno vremena i prostora da uživa u samostalnosti koliko hoće. Sigurna je da će joj se on vratiti kao što se i elastično deformisan predmet, u trenutku najveće napetosti, vraća u prvobitni položaj. Muž će joj se u trenutku najveće udaljenosti vratiti žureći i tražeći njenu ljubav.

Kada muškarac shvati svoju prirodu on će ženi pružati najveću moguću pažnju i ljubav u trenutku ponovnog približavanja. On će, isto tako, kada osjeti želju za udaljavanjem pokušati smiriti ženu.

Ulazeći u naizmjenična približavanja i udaljavanja muž neće požurivati ženu. On će joj dati dovoljno vremena i tolerancije da se prilagodi njegovom ponovnom povratku.

Muževu shvatanje ove prirode odstrant će mnoge svađe, probleme i strahove u braku i razviti u bračnim drugovima smirenost i povjerenje u njihovu vezu. To će među njimna razviti ljubav i milost.

Šta učiniti kada se muž udaljava upravo onda kada se žena nastoji približiti?

Ponekad se žene žele da kad pokušaju razgovarati s mužem i približiti mu se, osjete da on želi da se udalji. Nema sumnje da to ženu ranjava i nanosi joj bol. Sigurno je da će shvatanje razloga takvog ponašanja izliječiti te rane.

Takva situacija ima dva objašnjenja:

1. Žena postaje tankočutna kada osjeti da se muž malo udaljio od nje. Unoseći u vezu dodatnu ljubav i bliskost, ona nastoji vratiti muža koji se udaljio. Ona traži od muža bliskost i razgovor u trenutku kada on osjeća potrebu da se udalji.
2. Kada žena poziva muža da joj se približi, njeno ponašanje kod njega spontano izaziva jaku želju za kratkotrajnim udaljavanjem. Razlozi su prethodno objašnjeni njegovom potrebom za potvrđivanjem samostalnosti i identiteta. Ova njegova reakcija nema veze sa ženinim riječima ni sa osjećanjima o kojima ona tada govori. Ova reakcija ima veze samo sa periodom približavanja i udaljavanja kroz koji on prolazi.

Zašto žena odbija razgovor kada joj se muž vrati?

Nakon što je muž potvrdio svoju samostalnost on kreće na put "povratka" i ponovnog približavanja ženi. Tada se žena koleba u govoru. Ne ispoljava prvobitni zanos koji je prije u razgovoru s mužem ispoljavala. Ovo ženino ponašanja ima tri objašnjenja:

1. Žena se plaši da govori. Ona se sjeća da je njen prethodni pokušaj da razgovara sa mužem samo pogoršao situaciju i da se on još više udaljio od nje. Mužev postupak ona je protumačila njegovom željom da s njom ne razgovara i ne sluša je.

2. Ona se plaši da će uzrujati muža. Ona čeka da on prvi počne govoriti i da objasni čime je uzrokovala njegovu šutnju i udaljavanje.

3. Tačno je da žena i tada želi mnogo toga reći. Međutim, ona pravi grešku i umjesto da sama počne govoriti o svojim osjećanjima, podstiče muža da on govori o sebi. Ona postavlja pitanja u stilu: "Šta je s tobom?", ali pošto u toj fazi ne osjeća potrebu da govori o svojim osjećanjima i idejama, muž obično samo šuti.

Kako ohrabriti muža da govori?

Ako žena želi razgovarati s mužem, zbližiti se s njim, razviti međusobnu ljubav, ona prva treba početi da govori ne očekujući od njega da nešto kaže. Čak i ako muž nema baš mnogo toga da kaže, ona može nastaviti da govori. Što god više bude tolerisala odsustvo pažnje kod njega, to će se on osjećati bolje i biće ohrabren da govori. Žena je po prirodi stvorena sa sklonošću da govori i da sa drugima dijeli svoja osjećanja. Naprotiv, muškarac većinom ne govori osim kada za to ima uvjerljiv razlog. Međutim, kada žena jedno vrijeme govori ne prekorjevajući i ne kritikujući muža on se malo po malo počinje otvarati. Pridružuje joj se u razgovoru. Međutim, ako muž osjeti da ga žena pokušava prisiliti na razgovor, on gubi volju da

govori. Čak i ako nešto bude htio reći on to neće tada učiniti zbog osjećaja da ona na njega vrši pritisak i da ga tjera da govori.

Iz ovoga zaključujemo da direktni zahtjev za razgovor nije idealan način za razgovor s muškarcem. Bolje je pokušati pridobiti njegovo srce, stvoriti atmosferu ležernosti i unaprijed naglasiti da će biti dovoljno da jednostavno sluša ako mu već nije do razgovora. Umjesto da mužu postavlja pitanja, žena ga treba uvjeravati da poštuje i sam njegov pristanak da sjedne i pažljivo sasluša njen govor, makar pri tom ništa ne govorio. Možda je u početku čak i korisnije da žena od muža ne traži da govori i da od njega zatraži samo da je sasluša. Može mu na primjer reći: "Dragi, možeš li me malo saslušati. Danas mi se mnogo toga dogodilo. Voljela bih s tobom o svemu porazgovarati." Ono što muškarca najviše hrabri je izražavanje poštovanja i zahvale.

Žena ne smije vjerovati da će muž sam, bez njenog uvjeravanja shvatiti koliko joj je važno to da je on sasluša. On će to usvojiti i uvesti u praksu tek poslije niza ovakvih vježbi. Očekivati od muškarca da po prirodi shvati važnost govora i slušanja je isto što i očekivati od muškarca da postane žena.

Shvatanja koja je neophodno ispraviti

"Svog muža više ne podnosim. Zajedno smo živjeli godinama, a da me on nije niti volio niti poštovao moja osjećanja. Kada god sam s njim pokušala razgovarati ostavio bi me i otišao. Bezosjećajan je. On ne razgovara sa mnom o mojim brigama i osjećajima. Samo sam ja ta koja govori. Prijateljice su mnogo bolje od njega. One me uvijek saslušaju i porazgovaraju sa mnom. Od njega nikad ništa ne čujem."

Ova žena je razmišljala o razvodu.

Nakon što je naučila nešto o psihologiji muškarca i žene, i nakon što je izvela neke od vježbi ohrabrivanja muža na razgovor, ova žena je shvatila greške koje je pravila razgovarajući sa mužem i loše

tumačeći situacije govora i šutnje. Shvatila je da je i ona bila bitan faktor u stvaranju pozicije u kojoj su se našli. Shvatila je da je griješila upoređujući muža s prijateljicama jer je priroda i psihologija muškarca različita od prirode i psihologije žene. Sada je naučila kako da razgovara s mužem i kako da ga potakne na slušanje i na razgovor. Počela je razmišljati o prirodi njihovih prijašnjih neuspjelih razgovora i o načinu na koji je tumačila njegove kratke ili šture odgovore. Sljedeći dijalog je jedan od primjera njihove konverzacije prije terapije:

ŽENA: Kako je bilo danas?

MUŽ: Fino.

ŽENA: Šta ti se danas dogodilo?

MUŽ: Mnogo toga.

ŽENA: Kako bi želio da provedemo sljedeći vikend?

MUŽ: Ne znam ... Šta bi ti voljela?

ŽENA: Želiš li pozvati svog babu na večeru?

MUŽ: Ne znam. Znaš li gdje su današnje novine?

ŽENA (iznervirano): Zašto odbijaš razgovor?

MUŽ: (Šuti i ne odgovara)

ŽENA: Da li me uopšte voliš?

MUŽ: Naravno da te volim. Pa zašto bih se inače oženio tobom.

ŽENA: Kako možeš reći da me voliš! Očigledno je da ne želiš sa mnom čak ni razgovarati. Mi nikada ne sjedimo zajedno i ne razgovaramo kao muž i žena. Nije ti uopšte stalo do mene.

MUŽ: (Ustaje, izlazi iz sobe i počinje raditi u bašči)

Ovi supružnici nemaju nikakvu mahanu, osim nepoznavanja međusobne prirode. Oni ne shvataju međusobne razlike. Njima nije potreban prijekor i grdnja nego učenje i uvježbavanje boljih načina razgovora i govora.

U navedenoj situaciji primjećuju se sljedeće ženine greške:

- žena je godinama pokušavala vršiti pritisak na muža
- stalno se žalila što on ne govori
- loše je tumačila njegovu šutnju ili štur govor
- odbijala je njegovu šutnju i štur govor
- nije cijenila ono što je njen muž bio u mogućnosti da učini, a to je da je sasluša
- nije shvatila da može govoriti a da pri tom to ne traži i od muža

Muž je počinio sljedeće pogreške:

- nije shvatio da je ženi potrebno samo da je sasluša
- nije znao kako da je sasluša ne predlažući rješenja i ne opravdavajući sebe.

Samostalnost supružnika i sretan život

I muž i žena griješe kad se trude da što više vremena provedu zajedno. Sve što rade pokušavaju obaviti zajedno. Trude se da 24 sata dnevno prate jedno drugo i jedno drugom pružaju sve što je potrebno. I tako iz dana u dan. U ovakvom braku problemi u razgovoru i međusobnom razumijevanju samo rastu. Već smo objasnili da je poželjno da supružnici jedan dio vremena provode odvojeno baveći se različitim aktivnostima. To i mužu i ženi daje priliku, vrijeme i prostor da se osjete samostalnim.

Događa se da jedan od supružnika ima svoj hobi i pri tom osjeća da se druga strana tome protivi. U takvoj situaciji već treba otvoreno porazgovarati. U stvarnosti bračna veza jača i čvršće ako oba supružnika uživaju slobodu i samostalnost, vodeći pri tom računa da ne zapostavljaju svog bračnog druga.

Žena otežava mužev ciklus približavanja i udaljavanja

Svjesno ili nesvjesno žena ponekad pokušava otežati ili zaustaviti mužev prirodni ciklus približavanja i udaljavanja.

Najzastupljeniji načini su:

PRVI NAČIN: Žena pokušava da zabrani udaljavanje

Ovaj način ima nekoliko formi. Sve se ipak svodi na ženino nastojanje da spriječi muževo udaljavanje i da pokuša zadržati muža u svojoj blizini.

Najčešći ovakvi pokušaji su:

a) fizički

Ona ga prati gdje god da se on pokuša udaljiti. Ne dozvoljava da joj se izgubi iz vida. Prati ga iz sobe u sobu. Ostavlja poslove koje je namjeravala uraditi da bi bila uz njega.

b) emotivno

Plaši se za njega. Čim se on makar i nakratko udalji ona se brine za njega. Neprestano mu "pomaže". Olakšava mu poslove. Njeguje ga. Posvećuje mu svu svoju pažnju pazeći na svaki njegov udisaj. Ponekad ga pokušava spriječiti da se udalji tvrdeći da nije dobro da se osamljuje. Neke žene ispoljavaju povrijeđenost i ljutnju zbog muževe želje da se osami. Neke se opet ispoljavaju pretjeranu ljubaznost i umilnost što je također jedan od načina sprečavanja muža da se udalji.

c) racionalno

Ponekad žena pokušava zabraniti mužu da se udalji postavljajući mu racionalna pitanja zbog kojih on na svoju želju za udaljavanjem počinje gledati kao na prestup. Ona mu na primjer kaže: "Kako da odeš i ostaviš me samu kad si mi potreban". "Znaš li kakvu bol ja osjećam kada vidim da želiš da se osamiš daleko od mene?" Ona čak ponekad pretjeruje u povlađivanju i ljubaznosti kako bi ga spriječila

da se udalji. Pribjegava čak i skrivanju svojih stvarnih potreba i osjećanja kako bi se posvetila njegovim željama i osjećanjima.

DRUGI NAČIN: Žena pokušava odbiti mužev "povratak" kada on to želi

Ona ga pokušava kazniti zbog udaljavanja i otežati mu "povratak". I ovaj način otežavanja muževog ciklusa približavanja i iudaljavanja ima različite forme.

Najvažnije su:

a) fizičke

Ona se udaljava i odbija muža kada joj se pokuša približiti. Ne dozvoljava da je dodirne ili da s njom spava. Ponekad bez kolebanja pokazuje ljutnju i nezadovoljstvo. Prirodno je da će muž poslije ovakve reakcije pomisliti da je bolje da se više ne udaljava kako ga ona ne bi više odbijala. Tako se njegov prirodni ciklus približavanja i udaljavanja naruši. Ponekad njeno odbijanje ostavi takav trag da se on više i ne pokušava približiti već ostaje na distanci.

c) emotivne

Ona ga kritikuje zbog udaljavanja. Pokazuje negodovanje i nezadovoljstvo. Ne oprašta mu "griješ" kratkotrajnog odlaska. Muž je tada nemoćan da uradi bilo šta što bi je odobrovoljilo i obradovalo. On ponekad osjeća beznadež jer nije u stanju udovoljiti njenim željama i zahtjevima. Nezadovoljna žena koristi svaku priliku da povrijedi muža i da mu uputi pogled pun prekoravanja.

d) racionalne

Odbija da započne razgovor nakon njegovog "povratka". Odbija čak i sam razgovor. Više ne želi govoriti o svojim osjećanjima, brigama i problemima. Izgleda hladna i bezosjećajna. Ne daje mužu novu priliku da pokaže ljubav i pažnju. Prirodno je da muž osjeti bol zbog kazne za udaljavanje. On se zato pokušava suzdržati od narednog udaljavanja iz straha da će izgubiti ženinu ljubav i nježnost. Osjeća da on njenu ljubav i pažnju ne zaslužuje ako se ponovo udalji.

Muž ponekad odgađa izlazak iz svoje "pećine" iz straha od ženinog negodovanja ili odbijanja.

Idealan način prilagođavanja muškarčevom prirodnom ciklusu približavanja i udaljavanja je da supružnici shvate specifičnost tog perioda. Muž mora shvatiti da ženu treba smiriti kada ona primjeti da se on želi udaljiti. On joj uprkos želji za udaljavanjem treba posvetiti malo vremena kako bi ona osjetila njegovu brigu i pažnju.

U periodima kada muž nema želju za udaljavanjem mora posvetiti vremena razgovoru sa ženom, pitati je o njenim osjećanjima i brigama. On je mora lijepo saslušati.

Žena mora znati da nema nikakve koristi od ljutnje ili od tjeranja muža na razgovor. Djelotvornije je i preče da ona otvori svoje srce i govori o svojim osjećanjima. Ona će mu tako pomoći da postane dobar slušalac. Vrlo brzo će muž sam otvoriti svoje srce i razgovarati s njom.

🔥 DEVETO POGLAVLJE
MEĐUSOBNO POMAGANJE BRAČNIH DRUGOVA

“One su odjeća vaša, a vi ste njihova odjeća.”

(El-Bekare, 178)

U važne razlike među polovima spada i različitost u vrsti i načinu pomoći koju muškarac ili žena nude ili očekuju jedno od drugog. Muškarcu je u prvom redu potreban neko ko ga treba i traži od njega usluge. Kada muškarac u bilo kakvoj vezi osjeti da nije potreban drugoj strani on postaje pasivan i vrlo malo ulaže u takvu vezu. Naprotiv, kada osjeti da žena ima povjerenja u njegove sposobnosti, da cijeni njegov trud i zalaganje, da vodi računa o njegovim osjećanjima, muž postaje još aktivniji i sposobniji.

Ženi je potrebno da osjeti da ima nekoga ko je pazi, voli i pomaže. Kada žena osjeti da joj se u bilo kakvoj vezi nije posvetila odgovarajuća pažnja ona postaje premorena i iscrpljena od svega što je učinila ili uložila u tu vezu. Kada žena osjeti da joj muž posvećuje pažnju i da drži do nje i njenih osjećanja, ona postaje živahna i poživljena.

Kada učestvuje u igrama nadmetanja, na primjer, u hrvanju, tenisu i sl., muškarac u skladu sa muškom filozofijom nastoji da pobjedi, a da protivnika učini gubitnikom (pobjeda/poraz). Tako funkcionišu sve relacije među muškarcima. Međutim, na toj filozofiji muškarac ne može temeljiti vezu sa ženom. U ovom slučaju muškarac svoj dobitak ne smije graditi na gubitku druge strane, nego obje strane moraju biti na dobitku (dobitak/dobitak). To je tajna sretnog braka.

Muškarac prirodno teži zasnivanju ljubavne veze. Zato on nudi najvrijednije što ima da bi je ostvario. To je naročito uočljivo kadje zaljubljen i kad je na početku poznanstva sa ženom. Osjećaj da je pored njega neko kome su potrebne njegove usluge i pažnja, čini ga snažnijim i boljim. Muškarac zaboravlja svoj prvobitni egoizam (uspjeh/poraz) u ljubavi. On se više nikad neće vratiti tom egoizmu i želji za pobjedom osim ako osjeti da nije voljen ili ako osjeti da je on u ljubavnoj vezi taj koji samo daje. U uspješnoj ljubavnoj vezi muškarac ima jaku potrebu da bude onaj koji daje, ne zato da bi mu bilo istom mjerom uzvraćeno, nego je to jednostavno rezultat njegove pažnje. On podnosi teškoće i probleme da bi ženi učinio uslugu ili je obradovao. Muškarac osjeća neopisivu sreću pri samom

posmatranju ženine sreće. Kao da ga pokreću samo uzvišeni i nebeski ciljevi. Iako ga je u mladosti i djetinjstvu radovalo možda samo ostvarenje vlastitih želja, ulaskom u vezu on postaje sve manje sebičan a sve više nastoji zadovoljiti druge.

Muškarca obuzima tuga i depresija kada osjeti da nije voljen ili da je nepotreban. Tada on prestaje posvećivati pažnju onome ko ga je razočarao. Više se ni za kog ne žrtvuje. Ponekad čak ni on sam ne može dokučiti uzrok svoje tuge i depresije. Prema njegovoj logici čovjek koji nikom nije potreban je poput čovjeka koji lagano umire. Da bi ovakav muškarac ponovo oživio i postao nesebičan mora ponovo osjetiti da ima nekoga kome je potreban, ko ga traži, cijeni i ukauje mu povjerenje.

Kada žena voli muža

Mnogi muškarci ne znaju koliko je za ženu bitno da ima nekoga ko je pomaže, hrabri i pazi. Ženu raduje saznanje da će se te njene potrebe ostvariti. Kad je opterećena problemima, uzrujana ili kad je pod pritiskom, žena treba samo nekog ko će je smiriti, ukazati joj pažnju i razbiti osjećaj usamljenosti.

Muškarac ne shvata koliko su ženi potrebni saosjećanje, pomoć i razumijevanje jer on po prirodi teži samoći kada je uzrujan, pod pritiskom ili kad ima problema. Zato muškarac uzrujan i iznerviran ženi ukazuje poštovanje ostavivši je samu. On misli da ona to želi jer on kada je uzrujan želi da bude sam. Druga greška koju obično muškarac čini u ovakvoj situaciji je pokušaj da on na svoj način riješi problem. Muškarac po svojoj prirodi ne može osjetiti koliko je važno da ženi baš tada pruži ljubav, saosjećanje i ispuni njenu potrebu za bliskošću. Ona s njim treba podijeliti svoja osjećanja i misli. Najpotrebnije joj je da osjeti da je pored nje neko ko će je saslušati.

Žena, dijeleći svoja osjećanja s mužem, osjeća da ona zaslužuje ljubav i da će njenim potrebama biti udovoljeno. Ona prestaje sumnjati i prestaje gubiti samopouzdanje čim se opusti i smiri.

Ženina filozofija je: "Ja gubim da bi drugi dobio" Ali nakon određenog vremena, kad se od neprestanog zalaganja za druge umori, ona sebi nastoji olakšati usvajajući drugu filozofiju "Ja dobivam – ti dobijaš". Ona tada osjeti da ima nekoga ko je voli, pazi i s njom saosjeća. Ženi su ponekad potrebni periodi opuštanja kako bi razmotrila svoje interese. U tim periodima ona drugima ne posvećuje pažnju. Ako shvati neophodnost pažnje i usluge u ovom periodu, muž će ženi izaći u susret.

Muž mora naučiti kako da uzima i daje. Žena treba da nauči kako da uzima i prihvata. To se ostvaruje između muža i žene koji zriju i čija se bračna veza zdravo, potpuno i pozitivno razvija. Žena se u djetinjstvu povodi za primjerom zalaganja i požrtvovanosti svoje majke. Muškarac se u djetinjstvu posvećuje sam sebi i ne primjećuje potrebe drugih. Zrela žena mora da se promijeni i da nauči kako da i sebi posveti pažnju, da sebe ne zapostavi i kako da primi znakove pažnje od strane muža. Muškarac treba da nauči kako da ženi ukaže pažnju, kako da joj čini usluge i kako da se odaziva njenim potrebama.

Prestani kritikovati

Kad se žena počne osjećati kao žrtva u braku ona počinje grditi i koriti muža. Tvrdi da im je brak neuspješan, jer osjeća da je uložila mnogo a dobila malo. Čak ni žena koja je uložila mnogo, mnogo, mnogo, ne dobivši za uzvrat ništa ne smije koriti samo muža. I ona sama bila je bitan faktor u stvaranju ovakve situacije. Prekori i kritike nikada nisu korisni. Mnogo je bolje da supružnici pokažu prihvatanje, razumijevanje, samopouzdanje, saosjećanje i pomoć. Korisno je da muž nastoji pomoći ženi čak i kada izgleda da ga ona

prekorjeva. Također je korisno da muž sasluša ženu čak i kada izgleda da ga ona prekorjeva zbog nečeg što se dogodilo. Žena tako stiče povjerenje u muža, to je hrabri da nastavi prema njemu biti iskrena. Ona će to shvatiti kao poštovanje i pažnju koju joj on ukazuje.

Umjesto da žena požuri sa prekorjevanjem muža za nešto što je učinio, mnogo bolje je da pokaže da ga prihvata i da mu oprašta to što je propustio za nju nešto učiniti. Ona treba pokazati da vjeruje da je on htio učiniti i uložiti više. Podsticanje muža da učini više žena treba popratiti iskazivanjem poštovanja i uvažavanja u sitnicama koje je već učinio.

Žena treba paziti na mjeru svog davanja. Ona se treba potruditi da ono što ona čini i daje bude približno onome što čini i daje muž. Tu ravnotežu ne treba ostvarivati neprekidnim zahtjevanjem od muža da učini više, nego žena treba biti ta koja će ponekad granice svog davanja svesti na manju mjeru.

Zubejr i Lejla su na Lejlin zahtjev došli da se liječe. Ona je bila nesretna u braku. Žalila se zato što je mnogo uložila u taj brak dok njen muž, u toku deset godina braka, nije učinio mnogo. Žalila se da je on sebičan, lijen da ne posvećuje pažnju tuđim potrebama i da je bezosjećajan. Lejla je spomenula i da je dala sve što ima i da više nema šta da ponudi. Razmišljala je da ga ostavi i odseli se u svoju porodičnu kuću.

Liječenje je trajalo šest mjeseci. Nakon prolaska kroz tri faze oni su ušli u fazu idiličnog bračnog života.

PRVA FAZA: Želja za mijenjanjem

Liječnik je Zubejru objasnio da se njegova žena žali zbog stvari koje su se nagomilale u toku deset godina i da mora dobro saslušati ženu ako želi spasiti brak. Objasnio je da će to ženu uvjeriti da je brak moguće spasiti i da je on spreman da učini sve što je za to potrebno.

Prve seanse bile su prilika da Lejla više govori o svojim osjećanjima, a da Zubejr nauči kako da strpljivo, aktivno i djelotvorno sluša. On je

pokušavao da shvati šta mu njegova žena želi reći. To je bila najteža faza liječenja. Nakon što je Zubejr saslušao stvarna osjećanja svoje žene, njenu bol i beznade osjetio je jaku želju za promjenom situacije. Odlučio je da učini sve što može kako bi zadovoljio njene potrebe i kako bi njihov zajednički život ispunio ljubavlju šaći poštovanjem.

Da bi bila sposobna napraviti makar i jedan korak ka spasenju braka, Lejli je bilo neophodno da osjeti da je shvaćena, da se uvjeri da je Zubejr ovaj put shvatio bit njenih osjećanja. Tek tada je mogla zakoračiti u sljedeću fazu.

DRUGA FAZA: Odgovornost

Zubejr je u ovoj fazi trebao biti odgovoran za pružanje ohrabrenja Lejli. Lejla je trebala biti odgovorna u objašnjenju svojih stavova i nedvosmisleno definisanje onoga šta želi, i šta ne želi. Zubejr je uputio ženi izvinjenje zbog toga što joj je uskraćivao ohrabrenje koje joj je bio dužan pružiti. Ona je također sagledala svoju grešku: shvatila je da nije bila dovoljno precizna u postavljanju granica onoga što može i ne može tolerisati. Pošto nije bila precizna i uporna kod isticanja granica, njen muž ih je često prekoraćivao: postupcima poput vikanja, ljutnje ili odbijanja njenih molbi. Iako se od Lejle u opisu liječenja nije tražilo da se izvinjava ona je ipak priznala da je kriva za gubljenje kontrole u određenim situacijama zato što nije zacrtala dovoljno jasne granice. Također, priznala je da je sama odgovorna zato što je u braku pružala mnogo, mnogo ... Time su oboje postali spremni da nauče novi način ponašanja, da pružaju jedno drugom pomoć i ohrabrenje poštujući granice i norme.

TREĆA FAZA: Vježbe i praktikovanje

Zubejr je morao naučiti da poštuje granice svoje žene. Lejla je morala naučiti kako da zacrti te granice. Oboje su zajedno morali naučiti kako da te granice poštuju i kako da svoja osjećanja jasno i vjerno i uz poštovanje druge strane iskažu. Oboje su bili spremni da

praktikuju postavljanje i poštivanje granica. Nema sumnje da su i u ovoj fazi počinjene neke greške.

Sada ćemo navesti neke primjere koji pokazuju šta su njih dvoje naučili i praktikovali:

– U Lejlinu praksu su ušle riječi: *"Ne volim način tvog govora. Molim te prestani podizati glas. Ako to ne učiniš izaći ću iz sobe."* Nekoliko puta je bila primorana da napusti sobu. To je potaklo Zubejra da nauči poštovati njenu želju pa je promijenio način govora.

– Kada Zubejr od nje traži da uradi nešto što ne voli Lejla je naučila da odgovori: *"Ne. Sad mi je potrebno malo odmora"* ili *"Sad sam zauzeta"*. Primjetila je da je on nakon toga postao pažljiviji jer je shvatio koliko je ona umorna ili zauzeta.

– Rekla mu je da bi voljela ići na izlet. Odgovorio je da je zauzet. Kada mu je rekla da će otići sama s djecom promijenio je plan i krenuo s njima.

– Naučila je da kada je prekine u govoru kaže: *"Molim te saslušaj me do kraja,"* Za kratko vrijeme naučio je da je sluša pažljivije.

– Jedna od stvari koju je Lejla najteže naučila bila je ta da mora Zubejru reći šta od njega želi. U početku je mislila da je to nepotrebno govoriti. Shvatila je ipak da je nerealno očekivati od muža da to sam otkrije i da je ona dužna da ga obavijesti o svojim željama ako želi da one budu ispunjene.

– Najteža stvar koju je Zubejr morao naučiti bila je poštivanje Lejlinog novog načina ponašanja bez očekivanja da će se ona vratiti na stari način kada ga je puštala da radi šta hoće ne komentarišući njegove postupke.

Zašto žena mora naučiti kako da prihvata muževu pažnju

Žena se obično plaši da će je muž ili ostaviti ili zapostaviti. Razlog je što u dubini duše nosi pogrešno uvjerenje da ne zaslužuje muževu pažnju i brigu. Ovo posebno važi za žene od kojih se u djetinjstvu tražilo da zatomljuju svoje želje, potrebe i osjećanja. Spomenuta negativna osjećanja rastu ako je žena još kao djevojka bila izložena lošem ophođenju. Tada joj je još teže povjerovati da zaslužuje pažnju i uvažavanje. Osjećaj vlastite bezvrijednosti kod nje je povezan s osjećajem straha od potrebe za drugima jer ona od njih očekuje odbijanje i neodazivanje. To je razlog što se ona ponaša kao da joj muž nije potreban, a muž je upravo zbog takvog ponašanja i zapostavlja. Razlog zapostavljanja već je objašnjen: muškarac se stavlja na raspolaganje kada osjeti da je potreban ženi.

Situacija se još više komplikuje kada žena zapazi da ju je muž zapostavio i pomisli kako je to najbolji dokaz da su opravdani njeni strahovi da joj se muž neće odazvati i da joj neće ostvariti želje.

Žena mnogo pati zbog odbijanja molbe koja je za nju bitna jer to potvrđuje njeno pogrešno uvjerenje da ona i ne zaslužuje muževu brigu i žrtvu.

Već smo spomenuli da žena ima duboko usađen osjećaj da nije dovoljno vrijedna. Ona se tom osjećaju prilagodila tako što je postala jako brižna i što se odaziva potrebama drugih. Zato ona mnogo daje ali ne osjeća da zaslužuje da i drugi prema njoj tako postupaju. Ona misli da će, bude li davala i žrtvovala se, zaslužiti da se i drugi zbog nje žrtvuju. U većini slučajeva ona i ne pomišlja da je ona, čak i bez podnošenja svih tih žrtava, dostojna da se drugi za nju žrtvuju.

Ako se kćer odgoji tako da je potpuno sigurna da je drugi, a naročito njeni roditelji poštuju ili ako iz djetinjstva ponese sjećanja na poštovanje koje je njen otac ukazivao majci, odrasće sa jakim osjećajem vlastite vrijednosti, jakim osjećajem da je ljudi poštuju.

Ona će znati da se ne treba pretjerano žrtvovati kako bi sebe i druge uvjerila u vlastitu vrijednost.

Kada žena osjeti da je zaista dostojna muževe ljubavi i pažnje ona će zaista pored sebe i imati muža koji je voli i pazi. Bolno zapažanje u brakovima je činjenica da mnogim ženama treba deset prvih godina braka da bi osjetile da su dostojne ljubavi i pažnje zbog svega što su u toku tog perioda dale. One tada stignu do granice kada mogu reći mužu: *"Dala sam i učinila sve što sam mogla i nemam više šta da ponudim."*

Za liječenje ovakvog stanja važno je da žena bude uvjerena da nije potrebno da u cilju očuvanja svog braka i dalje daje. Potrebno je da se odmori od davanja. Ako ona bude davala manje muž će davati više. Ovakva žena je mnogo godina zaboravljala vlastite potrebe. Njen će muž obratiti pažnju na te potrebe i požuriće da ih zadovolji kada osjeti da ga ona voli i pazi. Mužu treba malo vremena dok nauči kako da udovoljava potrebama svoje žene. Najvažnije je da je on primjeti i shvati u kojoj je mjeri ona zanemarila svoje potrebe i da se postavi tako dastane na put njenom daljem žrtvovanju .

Ista je situacija i sa mužem koji iznenada otkriva da je nesretan i da mu treba ljubavi, saosjećanja i pažnje od strane žene. Žena će to objeručke prihvatiti i ponovo mu pružiti ljubav i pažnju koju traži. Vrijeme potrebno za takvu promjenu proporcionalno je dužini perioda zapostavljanja muža i njegovih osjećanja. Najvažnije je da jedan od supružnika započne pozitivne promjene, pa će se i drugi promijeniti u istom smjeru. Tako je inače u životu. Kada je učenik spreman da upija znanje naći će učitelja, kada se postavi pitanje nađe se i odgovor.

"Da su oni imali namjeru da pođu sigurno bi za to pripremili ono što je potrebno." (Et-Tevba, 46)

"Allah neće promijeniti situaciju jednog naroda sve dok oni ne promijenu sbe." (Er-Ra'd, 11)

Zašto muž treba da uči kako da čini usluge ženi?

Muškarac se većinom plaši osjećaja nemoći ili nesposobnosti da nešto učini. On taj strah pobjeđuje stalnom željom za usavršavanjem sposobnosti za obavljanje raznih poslova. Pred muškarcem je stalna želja za povećanjem sposobnosti. On ne vodi računa ni o čemu koliko o tome. Zbog toga muškarac kada se nalazi pred velikim izazovima ili kad je uplašen izgleda jako sebično.

Kao što se žena plaši prihvatanja pažnje tako i muškarac nalazi teškoće u ukazivanju pažnje. Muškarac osjeća da je ukazivanje pažnje većinom popraćeno strahom od neuspjeha, kritike, prijekora ili odbijanja. Ostvarenje bilo koje od tih mogućnosti prouzrokuje kod muškarcu žestoku bol jer se time potvrđuje pogrešno uvjerenje koje on u sebi nosi a to je: da je slab i nesposoban. To pogrešno uvjerenje muškarac je stekao još u djetinjstvu. Stalno je osjećao da se od njega očekuje da bolje obavlja razne poslove. Kada god bi rezultati njegovog rada bili dočekani sa obezvrjeđivanjem ili nezadovoljstvom on je u dubini duše sticao ovo pogrešno uvjerenje o sebi. Pošto se muškarac plaši neuspjeha on izbjegava čak i da pokuša nešto učiniti te izbjegava da drugima ukazuje pažnju. Ne upušta se u takve poslove.

Izgleda nevjerovatno, ali kada je muškarcu do nekoga mnogo stalo njegov strah od neuspjeha se udvostručuje. Osobi koju voli on pruža manje nego ostalim ljudima. Zato on izgleda kao da nije ni zaljubljen ni brižan.

Muškarcu treba malo vremena da nauči da je neuspjeh nekih njegovih pokušaja bio neophodan kako bi sljedeći pokušaji bili uspješni. Tada se više neće plašiti novih pokušaja i neuspjeha. Shvatiće da na putu do cilja mora proći i kroz neke greške. On nije ni nesposoban ni slab, nego samo treba uložiti trud. To je prvi pokušaj da muškarac nauči kako da ženi ukaže pažnju.

Mladić koji je odrastao gledajući oca kako lijepo udovoljava majčinim potrebama imaće jako samopouzdanje. Vjerovaće da je sposoban da učini sretnom svoju buduću ženu. Neće se ustručavati od različitih pokušaja da udovolji njenim željama. Neuspjeli pokušaj on neće tumačiti kao vlastitu nesposobnost. Bit će svjestan da nije savršen ali ga to neće sprečavati da ponovo pokušava i da se trudi. Kada pogriješi on će se uputiti izvinjenje očekujući toleranciju, uvažavanje i ljubav s druge strane. Ovakav mladić ili čovjek shvata da "svaki čovjek griješi". Imao je priliku gledati i oca kako griješi, a zatim se izvinjava. Viđao je i majku kako mu oprašta. Njihova veza nije zbog toga slabila. Odrastao je gledajući majku kako poštuje oca i ukazuje mu povjerenje iako je otac ponekad griješio.

Ako nema uzora potrebna je vježba

Istinski odgojni problem je taj što većina muškaraca ni u djetinjstvu ni u kasnijem životu nisu sreli nekoga ko bi im mogao biti uzor i primjer u ovakvim situacijama. Isti je slučaj i sa djevojkama. One većinom u majci nisu našle praktičan uzor. Prema tome brak, bračna veza i formiranje porodice nije lahko ostvariva stvar. Supružnici ne mogu prethodno isprobati kako će brak teći. Neki su to uporedili sa osobom od koje se traži da bez prethodnih vježbi upravlja avionom. Ta osoba može znati nešto o upravljanju avionom ali sigurno da neće znati sve šta treba da radi od uzlijetanja do slijetanja. Zadatak je još komplikovaniji ako je ta osoba posmatrala krah koji je doživio "avion" njegovih roditelja. Kako ta osoba može spokojno letjeti sa svojim bračnim drugom?!

Kako od drugih dobiti ono šta se želi?

Supružnici se često žale da jedno od drugog ne dobijaju šta žele, naročito na polju pomoći i podrške. Oboje moraju znati da ili nisu otvoreno ni zatražili to što žele ili ako su zatražili to nisu učinili na ispravan i prikladan način.

Mnogi muškarci i žene ne znaju kako da traže na prikladan način. Žene na ovu teškoću nailaze češće nego muškarci. Ipak, za oba pola je korisno da znaju nešto na prikladan način zatražiti od svog bračnog druga. Sljedeće tačke će im mnogo koristiti:

PRVO: Traženje iskazati jasno i glasno je neophodno. Ako ne zatražiš nećeš ni dobiti ono što želiš. Mnoge žene su uvjerene da se ljubav, pažnja i pomoć moraju pružati bez traženja i pitanja. Međutim, muškarci većinom vjeruju da ženama ako ništa ne traže, ništa nije ni potrebno i da su učinili koliko je dovoljno.

DRUGO: Traži od njega da ti učini usluge koje ti već čini. Ovim se želi skrenuti pažnja na sitne usluge koje muž čini bez ženinog traženja. Žena treba da zatraži uslugu i da iskaže poštovanje kada je muž učini.

Korist ove faze je da se muž navikava na ženino traženje usluge a da pri tom ne osjeća krivicu. Svojstveno muškoj prirodi, kada čuje da žena nešto traži, muškarac se počinje osjećati kao krivac koji joj ne pruža dovoljno i koji je zapostavlja. U ovoj fazi mora se obratiti pažnja na sljedeće:

1. Prikladno vrijeme.

Na primjer, ne traži od njega nešto što je već namjeravao učiniti sam. To kod njega samo stvara osjećaj da ti njime vladaš i naređuješ mu šta će činiti a šta neće. Isto tako ako je već zauzet nekim poslom ne očekuj da će udovoljiti tvojoj molbi.

2. Neka molba bude kratka.

Ne navodi mu spisak poslova koje želiš da obavi

3. Ne pokušavaj ga uvjeravati da treba da ti pomogne.

Uvjeri i samu sebe da on već shvata kako je neophodno da uradi taj i taj posao kako bi ti pomogao. Ne troši vrijeme na navođenje razloga radi kojih bi on to trebao uraditi. To kod njega stvara osjećaj da nemaš povjerenja u njega.

4. Molba nije naredba

Ako budeš tražila pomoć koristeći samo imperativ on će osjetiti da ne cijeniš njegov trud i radije ti neće udovoljiti.

5. Jasnoća i neposrednost (direktnost)

Ne smatraj da on unaprijed zna šta ti je potrebno od njega. Traži od njega jasno i direktno. Najčešća greška je kada žena traži šta hoće ali ne direktno i ne dovoljno jasno. Ona to traži dvosmisleno i indirektno smatrajući da će muškarac shvatiti šta ona želi. Muškarac kada čuje dvosmisleni indirektnu molbu osjeća da žena ne cijeni njegov trud i zalaganje. Takvoj molbi on najradije ne udovoljava.

Žena treba:

1. objasniti šta tačno želi
2. odabrati pogodnu situaciju kad od muškarca može zatražiti pomoć
3. Tražiti pomoć na a odgovarajući način
4. Odabrati odgovarajuće vrijeme
5. u molbi mora biti odlučna i razumna

❖ DESETO POGLAVLJE

VJEŠTINA SLUŠANJA

“Allah je čuo riječi one koja se stobom o mužu svome raspravljala.”

(El-Mudžadela, 1)

Pokušaćemo u ovom poglavlju baciti svjetlo na neke metode jačanja vještine slušanja i to putem metode "slušanja i provjere da li se ispravno shvatilo". To je efektna metoda liječenja svađa i razmimoilaženja kao i jačanja međuljudskih veza.

Osjećaj da je sugovornik zaista slušao

Prvo ćemo poslušati razgovor ovog tek vjenčanog bračnog para:

SA'DIJA: Imam strašnu glavobolju.

HALIL: Hoćeš li da ti donesem tabletu?

SA'DIJA: Već sam popila dvije takve tablete i nisu mi pomogle.

HALIL: Treba ti odmor. Zašto malo ne legneš?

SA'DIJA: Ne mogu da legnem. Imam mnogo posla.

HALIL: Zašto to radiš od sebe. Svaki posao može sačekati.

SA'DIJA: Rekla sam ti da ne želim da legnem. Nemoj mi ti govoriti šta ću raditi.

HALIL: (Ljutito) Samo pokušavam da ti pomognem, ali ti ne podnosiš savjete. Ti hoćeš da slijediš samo svoje mišljenje.

SA'DIJA: (Podrugljivo) Hvala mnogo. Zaista si me savjetovao i pomogao mi.

Jasno je da je Halil ovdje pokazao brigu i pažnju. Pokušao je pružiti pomoć Sadiji. Kao i ostali muškarci i on se ponosi sposobnošću da popravi predmete koji su u kvaru. Pokušao je i stanje svoje žene popraviti kao što popravlja aparate, umjesto da joj pruži ono što joj je potrebno. Bilo je potrebno da je sasluša. On ne zna da je u tome najveća pomoć koju joj može pružiti. Treba joj dati do znanja da ju je saslušao. Možda bi njegova žena osjetila da ju je on saslušao da je rekao bilo šta što upućuje na to kao, na primjer: *"Stvarno je nezgodno*

kad boli glava..." ili na primjer: *"Tako mi je žao kad tebe nešto boli"*. Nije joj trebao davati savjete šta će raditi, a šta neće. Umornu osobu nakon dugog i napornog dana ili nakon slušanja dječije vike i plača odmara prisustvo osobe spremne da je sasluša više nego slušanje savjeta, bez obzira koliko bili dobronamjerni. Iz prethodnog razgovora je jasno da način na koji je muž saslušao ženu nije bio nimalo efektan. Naprotiv, imao je kontraefekat. Doveo je do svađe i razmimoilaženja.

Uobičajeno je da čovjek na razne načine izbjegava nekoga saslušati. Neki od tih načina su: samoodbrana, prekidanje sagovornika u govoru, protivriječenje ili čak napadanje sagovornika. U nekim drugim slučajevima čovjek zaista želi da bude saslušan, međutim, njegov sagovornik to ne osjeća. To je zato što pokušava učiniti nešto kako bi osobi koju je saslušao olakšao. Na primjer, šali se, mijenja temu ili pokušava umiriti sagovornika ovim ili sličnim riječima: *"Ne plaši se zbog toga ..."*, *"Pokušaćemo nabaviti novi ..."*, *"U tome nisi nimalo pogriješio, uskoro ćep prestati o tome razmišljati."* Slušajući ovakve riječi čovjek treba sebi postaviti pitanje: *"Da li osjećam da je sagovornik shvatio šta zaista želim reći?"*

Pokazivanje pažnje i brizi

Šta može učiniti onaj ko želi usavršiti svoju sposobnost da nekog sasluša?

Osoba koja želi unaprijediti svoju sposobnost da nekog sasluša u prvom redu mora znati da u tome ne treba pretjerivati.

Na primjer, kada sagovornik kaže: *"Noćas sam usnio divan san"*, umjesto da kaže *"Ne zanimaju me snovi"* može odgovoriti: *"Lijepo. A šta si sanjao?"* ili *"Možeš li mi prepričati san kad završim ovaj posao?"* Ovakvi odgovori, ne samo da pokazuju pažnju i brigu, nego čak otvaraju vrata za dublje razgovore.

Slušalac, također, može ohrabrivati onog ko govori kako bi nastavio, na primjer: "*To je sjajno!*", "*Bože, Bože ...*", "*Dobro, dobro. Šta je još bilo?*" Ovakvi jednostavni izrazi mogu mnogo popraviti razgovor i doprinijeti da sagovornik osjeti da ga se zaista sluša.

Istraživanja su pokazala da razumijevanje i shvatanje sagovornika smanjuje mogućnost pretvaranja razgovora u svađu i raspravu

Metoda slušanja uz provjeru da li se ispravno shvatilo

S obzirom na potrebu oba supružnika da budu saslušani i potpuno shvaćeni ova metoda mnogo ojačava bračnu vezu. Sastoji se u tome da jedan bračni drug govori dok ga drugi sluša pokušavajući da nakon toga ponovi šta je ovaj rekao. Cilj je da se provjeri da li je on ispravno shvatio to što je čuo. Da bismo pojasnili ovaj metod poslušaćemo razgovor supružnika koji su stekli vještinu slušanja.

REŠID: Konačno smo uspjeli malo vremena provesti zajedno.

MERJEM: To što i do sada nismo uspjeli malo vremena provesti zajedno nije moja krivica. Nikada prijateljicama nisam dala prednost nad tobom.

REŠID: Ali...sačekaj, izgleda da ti čak i ne primjećuješ koliko vremena provodiš sa prijateljicama. Vrijeme je da urediš svoj život i da smanjiš posjete prijateljicama.

MERJEM: Šta?! Ne mogu da vjerujem!

REŠID: Meni je čudno kako to sama ne primijetiš. One ti nisu prijateljice. Njima je stalo ...

MERJEM: Sačekaj malo Rešide, šta se ovo događa? Razgovor se izmakao kontroli. Dopusti da se ovdje zaustavimo, treba nam vremena da se malo smirimo. Ja zaista želim da ponovo razgovaramo o temi prijatelja i prijateljica. Šta misliš kada bi odgovaralo? Da li može sutra?

REŠID: Ako se sad zaustavimo ja ću cijeli dan biti ljut. Osjećam da sad moramo razgovarati. Hoćeš li da oprobamo metod slušanja i provjere da li se ispravno shvatilo?

MERJEM: Dobro, pokušajmo. Počni ti ako hoćeš.

REŠID: Dobro. Ne volim kada mi na indirektan način govoriš da ja svojim prijateljima dajem prednost nad tobom. Ne postoji osoba koja mi je u životu važnija od tebe. Čudi me kako ti to ne osjetiš. Ja zaista ...

MERJEM: Sačekaj malo da provjerim jesam li dobro shvatila šta želiš reći. Ti kažeš da su te moje riječi iznervirale zato što je nemoguće da ti i jedan prijatelj bude važniji od mene u životu. Je li to tačno?

REŠID: Potpuno tačno. Još nešto hoću da kažem. Ja se trudim da se kući vratim rano kako bih bi s tobom. Nađem te ili sa prijateljicama ili u komšiluku.

MERJEM: Ne mogu to da slušam. Ti još hoćeš da kažeš da ja previše posjećujem prijateljice i komšinice, a da ti ne želiš da ih posjećujem. Je li to tačno?

REŠID: Ne! Nisam rekao da ih ne trebaš posjećivati. Ja samo želim da ili smanjiš posjete ili da ih posjećuješ dok sam ja na poslu. Merjem, ja želim da s tobom provodim vrijeme.

MERJEM: To je već bolje. Lakše mi je to da shvatim. Ti si rekao da voliš da me nađeš u kući kada se vratiš s posla da bismo vrijeme provodili zajedno. Je li to tačno?

REŠID: Da! To je tačno. Hvala što si shvatila. Sad je na tebe red. Šta želiš reći?

MERJEM: Kao prvo želim reći da te volim. Trudim se da s tobom provodim vrijeme. Čudi me da to nisi osjetio.

REŠID: Znači ti nisi znala da se brinem ako te ne nađem kod kuće kad se vratim s posla. Ti se čudiš kako ne osjećam da ti nastojiš da zajedno provodimo vrijeme. Je li tako?

MERJEM: Da, tako je.

REŠID: Imaš li još nešto reći?

MERJEM: Da. Malo sam se naljutila slušajući šta govoriš o mojim prijateljicama. Izgleda da mi ne vjeruješ ili jednostavno ne želiš da mi daš slobode.

REŠID: Želiš reći da ti ja trebam dati slobodu i ne govoriti ti gdje da ideš, a gdje da ne ideš?

MERJEM: Upravo tako. Ljuti me čak i pomisao da me neko posjeduje, oduzima mi slobodu i ne poštuje me.

REŠID: Tako znači. Ti osjećaš da je to vrlo važno za tebe?

MERJEM: Da, to je za mene vrlo važno. Uživam u društvu i u prijateljstvima. Najvažnije je da sad osjetim da si me shvatio. Šta ti želiš reći?

REŠID: Osjećam olakšanje jer smo konačno razgovarali o pitanju koje me odavno zaokuplja. Molim te, imaj na umu da te ja poštujem, poštujem i tvoju slobodu. Sada više ne osjećam da su tvoje drušvo i prijateljstva toliko negativni. Htio sam da čujem šta ti o tome misliš.

Nakon što smo čuli ovaj razgovor pokušajmo primjetiti sedam sljedećih tačaka:

PRVA: Vrijeme

Mnogi ljudi će izjaviti da prethodni razgovor zvuči neprirodno. Ljudi obično ne razgovaraju na ovakav način. Čak i bračni parovi koji imaju sretan brak u sličnim situacijama razgovaraju uzbuđeno i ljutito. Međutim, ovdje moramo naglasiti da je metoda "*slušanja i provjere da li se dobro shvatilo*" najkorisniji u diskusijama o velikim pitanjima u kojima se supružnici ne slažu. Čak i nakon što se supružnici odluče da će koristiti ovaj metoda neophodne su prethodne vježbe na manje važnim temama. Istina, ovo je izvještačen način govora, ali prirodan i uobičajen način uzbuđenog i ljutitog razgovora u većini slučajeva je poguban. Zašto onda ne bismo pribjegli izvještačenom načinu razgovora ako ćemo time ostvariti cilj i izaći iz bračne krize?

U prethodnom razgovoru smo primjetili kako je rasprava tekla iz jedne u drugu fazu i da je počela izmicati kontroli. Žena je reagovala

koristeći metodu "*odgađanja vremena*" kako bi se obustavilo srozavanje nivoa razgovora i kako bi se atmosfera smirila. Njena želja je bila da se razgovor odgodi kako bi se mogao nastaviti u pozitivnom tonu umjesto da se nastavi u formi samoodbrane i optužbe sagovornika.

Bilo je nemoguće da Rešid i Merjem obustave razgovor i nastave ga, na primjer, sutra. Možda bi došli do istog rezultata, ali bi se morali baviti nečim što ne bi narušilo napetu atmosferu do vremena nove rasprave (kućni poslovi, šetnje i sl.) Najvažnije je da supružnici precizno dogovore vrijeme razgovora. Poželjno je da se razgovor ne odgađa duže od 24 sata. Na primjer, mogu se dogovoriti da se razgovor obavi uvečer kad djeca odu na spavanje.

DRUGA: Tema razgovora

Iz prethodnog dijaloga da se shvatiti da je žena željela razgovarati o temi "*Prijateljstva i društvene veze*". Bilo je važno precizirati temu o kojoj želi razgovarati. Diskusija većinom biva beskorisna kada obuhvati više nepreciziranih tema. Zato se supružnici trebaju truditi da preciziraju temu o kojoj će na "seansi" govoriti. Oni se također trebaju truditi da ne izlaze iz okvira te teme. Na primjer: "*Možemo li se dogovoriti da razgovaramo o školovanju naše djece*".

Supružnici obično imaju mnogo spornih tema koje se po nekoliko godina plaše naćeti iz straha da će doći do svađe i neslaganja. To su na primjer teme: veza sa muževom ili ženinom porodicom, način odvijanja spolnog odnosa, finansijsko stanje porodice ili teme koje su s tim usko povezane, način odgoja djece, posjete rodbini ... Ponekad je neka tema važna samo jednom braćnom drugu, a drugom ne. Ćak i ako je tako tu temu oboje trebaju smatrati važnom samo zato što je jednom od njih važna.

Oni mogu sastaviti spisak tema koje su važne za oboje i koje su važne za jedno od njih. Korisno je i zakazati vrijeme razgovora o svakoj od njih. Poželjno je da svaki put razgovaraju samo o jednoj temi i to koristeći metoda "slušanja i provjere da li se dobro shvatilo". Ovdje

moram upozoriti da će važne teme o kojima se supružnici ustručavaju razgovarati ostaviti dubok trag na njihovoj vezi iako se možda u toku rasprave nisu pretjerano ni udubili. Bolje je da sami izaberu tihu atmosferu prije nego što diskusija proključa i neke stvari isplivaju na površinu bez njihove volje. Nakon što sastave ovu listu supružnici će se iznenaditi vidjevši koliko imaju zajedničkog, bliskog i koliko imaju zajedničkih briga. Nakon što razumijevanje, ljubav i poštivanje među supružnicima ojačaju oni će moći da o tim temama redom diskutovati obrađujući ih jednu za drugom.

TREĆA: Način razgovora

U metodi "*slušanja i provjere da li se dobro shvatio*" primjetili smo da samo jedan bračni drug govori dok drugi sluša bez primjedbi, pitanja ili bilo kakvog prekidanja. Onaj čiji je red da govori može držati karticu (olovku i neki sličan predmet) kao znak da samo onaj u čijoj je ruci kartica može da govori. Supružnici mogu tu karticu razmjenjivati svakih nekoliko minuta. Govornik treba truditi govoriti jasno, da govori o srži teme i da ne bude opširan. Čim iznese nekoliko ideja treba provjeriti da li ga je bračni drug ispravno shvatio. Ako primjeti da je pogrešno shvaćen može ponoviti ono šta je htio reći.

Neka onaj koji govori pokuša govoriti samo o svojim osjećanjima, mislima i brigama bez prekorjevanja ili grđenja svog bračnog druga. Nema sumnje da će biti vrlo korisno ako bude govorio pozitivno i konstruktivno. Na primjer, neka govori o svom osjećanju ljubavi i poštovanja prema bračnom drugu, o svojoj želji da stignu do srednjeg rješenja koje će ih oboje zadovoljiti. Pozitivan govor blagotvorno djeluje na slušaoca i pomaže mu da pažljivo sasluša i ispravno shvati.

Jedna supruga je nakon što je naučila ovaj metoda rekla: "*Uvijek sam govorila samo ja. Mužu nisam davala priliku da govori, čak ni da završi rečenicu. Uvijek sam ga prekidala. Nisam mogla šutjeti ni pet minuta. Sada osjećam koliko je velika korist u šutnji i slušanju. Naši*

razgovori i diskusije su postali mnogo bolji nego prije. Osjećam i da je naša veza puno bolja nego prije."

ČETVRTO: Sposobnost mijenjanja

Metoda "slušanja i provjere da li se ispravno shvatilo" ne može se odmah uvesti u praksu. Koliko brzo će je neko usvojiti zavisi od njegove sposobnosti promijeni stavove i navike u govoru i razgovoru. Uobičajeno je da čovjek kada s nekim diskutuje ne sluša pažljivo šta mu se govori nego smišlja šta će reći kad njegov sagovornik zašuti. Zbog toga se često kaže da je diskusija "razgovor dvoje gluhih".

Svako ko pokušava usvojiti ovu metodu neće reći: *"Ti me uopšte ne slušaš kada govorim o novcu i trošenju"*, nego će reći: *"Teško mi je da te pratim kada govoriš o novcu i trošenju. Zaista želim da shvatim šta ti o tome misliš. Želim da osjetiš da te slušam. Možeš li mi ponovo objasniti šta si rek(ao)la?"*

Ova vrsta razgovora zahtjeva vještinu vladanja osjećajima, idejama i reakcijama kao što podrazumijeva i spremnost da neko sam sebi kaže: *"Pokušat ću da ne branim samo sebe svo vrijeme. Pokušat ću da slušam i da shvatim šta on(a) hoće."* Osoba koja stekne sposobnost poboljšanja situacije i ponašanja bit će opuštenija. Supružnici koji uspješno provedu ove promjene postat će bliži jedno drugom i bolje će se razumjeti.

PETO: Slušanje i "ogledavanje"

Sada ćemo navesti najvažniju i najtežu tačku u metodi *"slušanja i provjere da li se ispravno shvatilo"*. To je poseban način slušanja. Zove se *"ogledalo"*. Sastoji se u tome da slušalac nakon nekoliko govornikovih rečenica svaki put pokuša doslovno ponoviti ili izgovoriti sažetu poruku onog što je čuo. Cilj je da oboje budu sigurni da je smisao govornikovih riječi ispravno shvaćen. Ako se pokaže da jasnoća nije zadovoljavajuća govornik može slušaocu ponoviti šta je rekao. Merjem i Rešid uspješno su koristili način

slušanja "ogledalo". Jedno drugome su ponavljali ono što su upravo čuli kako bi provjerili da su jedno drugo ispravno shvatili.

Prirodno je da slušalac osjeti potrebu da nešto kaže, da predloži rješenje ili izrazi svoje mišljenje. Međutim, važno je da se suzdrži i da dozvoli govorniku da nastavi bez prekidanja. Na primjer, ako govornik(ca) kaže: *"Teško mi je i žao zato što nisi oprao suđe nakon večere"*, slušalac ne smije požuriti sa samoodbranom: *"Odmah poslije večere morao sam izaći, kako sam onda mogao oprati suđe?"* Slušalac, također, ne bi trebao ni ovako odgovoriti: *"Sljedeći put ću to učiniti"*. Ako već govori onda to mora biti u ovom stilu: *"Znači, tebi smeta kada izađem ne opravši suđe poslije večere"*. Ako želi o toj temi izraziti svoje mišljenje, slušalac mora sačekati da dođe njegov red da govori. To čekanje će čovjeka naviknuti na strpljenje što će doprinijeti jačanju veze među supružnicima. Neka svako od njih ponovi šta je čuo, čak i ako bude koristio iste riječi. Neka se kloni pokušaja "tumačenja" govora. Na primjer, kada je muž rekao: *"Kada bi ti znala koliko me raduje da sa prijateljima igram fudbal ..."* žena je odgovorila riječima koje pogrešno tumače njegov govor: *"Znači ti u igri sa prijateljima uživaš više nego u vremenu koje provodiš sa mnom i djecom"*. Ovakva i slična tumačenja govora udaljiti će supružnike i otežati njihov dijalog.

Čovjeku je ponekad jako teško da nekoga sluša i da pri tom ostane miran, naročito ako je govor prezasićen idejama i negativnim osjećanjima. U slučaju da jedan od supružnika osjeti ljutnju ili uzbuđenje u toku govora neka oboje pokušaju na nekoliko minuta prekinuti razgovor, a zatim nastaviti. Važno je da se oboje dogovore kada će tačno nastaviti razgovor. To mora biti precizno dogovoreno.

ŠESTO

Šta mislite šta će reći muž ako žena kaže: "Ponekad me obuzme usamljenost i dosada". Možda će muž na to odgovoriti sa: "To nije moj grijeh", ili: "Čudno mi je da imaš osjećaj usamljenosti i dosade", ili: "Šta očekuješ da uradim? Ja po cijeli dan radim". Ljudski je i sasvim normalno da muž ovako odgovori, ali ovakav odgovor neće

donijeti koristi niti će kod žene otkloniti osjećaj dosade i usamljenosti, i ona će sigurno osjećati da muž nema dovoljno osjećaja niti razumijevanja za nju.

U ovakvim slučajevima, daleko bi bilo efikasnije da je muž reagovao na sljedeći način: "Da li bi mogla da mi to šire obrazložiš, da bolje razumijem stvar", ili: "Možeš li mim još nešto reći vezabo za to stanje?" U ovom slučaju muž bi više dokazao da ga interesuju osjećaji i stvarno stanje u kojem se njegova žena nalazi. Pored riječi oni bi iskazali i svoje osjećaje, a to mnogo znači. U ljudskoj komunikaciji od ogromnog je značaja da osoba koja traži pomoć osjeti da ima neko ko će je razumjeti i saslušati. U toj međusobnoj komunikaciji nije loše da se ponude razne ideje i alternative. O njima će svakako obje strane razmisliti, to je prilika da se nastavi ne samo dijalog, nego i eventualno rješenje situacije, a s druge strane, sagovornici će steći dojam da im je stalo jedno do drugog.

SEDMO: Između rješenja i shvatanja problema

Čovjek će osjetiti žestoku ljutnju ako dobije udarac štapom dok mirno korača ulicom. Ali kada podigne pogled i ishvati da ga je udario slijepac koji mu ide u susret, čovjek će se odljutiti.

Ovo se da objasniti time što ljudi svoja osjećanja mijenjaju u skladu sa promjenom shvatanja i analizom određene situacije. Isto je i sa bračnim svađama. Neke od njih se prorijede ili se prestaju dešavati kada supružnici bolje shvate bit problema. Zato je važno naglasiti da metoda "*slušanja i provjere da li se ispravno shvatilo*" ne predstavlja direktno rješenje problema. Ova metoda pruža supružnicima mogućnost da provjere jesu li shvatili prirodu problema.

Nekima je ovo teško shvatljivo. To je naročito teško muškarcima. Oni su navikli da, kada vide kvar na nekom predmetu ili aparatu požure da to poprave. Neka istraživanja su pokazala da bi se skoro 70% bračnih problema moglo riješiti samo malo razumijevanja među supružnicima.

Posljednje što bi iznerviranoj osobi bilo potrebno je društvo nekoga ko bi mu držao pridike i naređivao šta treba a šta ne treba da radi. Iznervirana osoba ne može slušati savjete i pridike. Potreban joj je prijatelj koji će je shvatiti i saosjećati s njom. Ubiranje rješenja prije vremena zrenja otežava i sprečava razumijevanje. Prebrzo predložena rješenja samo dodatno komplikuju problem i odgađaju mu rješenje, naročito ako je problem emotivne prirode ili se tiče dubokih osjećanja. Kada izrazi svoja duboka osjećanja, čovjek osjeti da li ih je sagovornik shvatio. U tom slučaju nije ni potrebno tragati za rješenjem, jer se ostvarilo shvatanje i razumijevanje.

Zato je prilikom govora i slušanja poželjno ostaviti priliku da se "predahne", da se izraze osjećanja, a ne da se samo suhoparno traga za rješenjima. U slučaju da se osjeti nedostatak rješenja može se nakon izražavanja osjećanja dogoditi da se ukažu neke ideje ili smjernice koje vode ka traženom rješenju. Neće smetati ako to potraje duže. Na drugom mjestu u ovoj knjizi ćemo objasniti kako supružnici mogu doći do rješenja i do dogovora.

Razgovor *"slušanjem i provjerom da li se ispravno shvatilo"* ili *"slušanje i ogledavanje"* zvuči prilično neprirodno. Taj stil zahtjeva malo učenja i vježbanja. Nema boljeg učitelja od praktikovanja i od vježbi. Čovjek ne može ni povjerovati u efikasnost ovog načina razgovora osim kada ga bude perfektno praktikovao. Tada će lično shvatiti njegove sigurne rezultate.

Kada muž shvati i razumije svoju ženu kao i ona njega, kada oboje shvate međusobne različitosti i kada se uprkos tim različitostima budu uzajamno poštovali, oni neće jedno na drugo vršiti pritisak pokušavajući promijeniti jedno drugo. Tada će osjećati sigurnost i zadovoljstvo zato što su zajedno. Neće imati potrebu da izbjegavaju jedno drugo ili da izbjegavaju razgovor. Umjesto da glume identične supružnike svako od njih će osjetiti svoju ličnost i svoje karakteristike. I kao takvi će održavati čvrstu bračnu vezu. Među njima će se pojaviti povjerenje, otvorenost i sloboda. Ljubav obično slabi zbog svađa ili međusobnog izbjegavanja. S druge strane,

razumijevanje i poštovanje jačaju ljubav . Tada obje strane lahko praštaju.

Mnogi nesporazumi nestanu kada ljudi porazgovaraju i saslušaju jedni druge. Navšćemo neke primjere za to:

- muž je primijetio da ga žena naveče izbjegava i mislio je da ga ona ne voli. Nakon razgovora shvatio je da za to postoji drugi razlog

- žena je nekoliko godina mislila da muž ne voli njene roditelje jer ih uvijek nakon posjete kritikuje. Nakon razgovora se pokazalo da ih on mnogo voli, ali da bi mu bilo mnogo draže da na vikend-izlete odlazi samo s njom.

- muž je mislio da njegova žena uopšte ne voli odlaziti u posjete. Nakon razgovora s njom saznao je da ona jako voli ići u goste međutim, ali bi voljela biti mnogo ranije obavještena o terminu posjeta

- žena je vjerovala da njen muž ne želi da ona radi van kuće. Nakon razgovora s njim postalo joj je jasno da on želi da se ona nastavi baviti svojim zanimanjem ali nakon što najmlađe dijete krene u školu

Pobornici potpunog izbjegavanja spornih tema plaše se da će razgovor i suočavanje s ovim temama prouzrokovati bračne probleme među supružnicima koji su se već prećutno dogovorili da žive ignorišući te teme. Nesumnjivo da u ovome ima malo istine. Ne smatram da ovo što je do sada navedeno odgovara svim ljudima, ukusima i vrstama bračnih veza. Bračni drugovi moraju imati makar minimalnu želju da koriste ovu metodu. Ako se diskusija zaoštrila, oni moraju biti sposobni da je obustave metodom "*odgađanja vremena razgovora*". Kao što je rečeno u pasusu o praktikovanju "*slušanja i ogledavanja*" na početku su obavezne vježbe na sitnicama. Tek se poslije toga prelazi na teže i komplikovanje teme.

Uprkos tome nema opravdanja za strah. Ovaj metoda pomaže da supružnici objektivno shvate osjećanja i želje svog bračnog druga. Nakon spoznaje neophodno je pomoći i ohrabriti sagovornika. Ova metoda nimalo ne pomaže u liječenju braka u poodmakloj bolesti

gdje je veza između supružnika već postala jako loša. Ponekad čak praktikovanje ove metode ne može spriječiti ni razvod. Ipak, potvrdilo se da je ova metoda iscjeliteljski djelovala na mnoge bolesne brakove širom svijeta.

RASPORED SLUŠANJA SA RAZUMIJEVANJEM

Da bi se mnogi bračni problemi riješili potrebno je samo saslušati i shvatiti sagovornika.

Kada razgovarati?

Obavjesti muža (ženu) da imaš problem o kojem želiš razgovarati. Ako nije moguće da se razgovor obavi odmah precizno dogovorite vrijeme za razgovor koje i jednom i drugom odgovara. Malo odgađanja čak i koristi kako bi se "prašina slegla". Ipak, preporučljivo je da se razgovor o porodičnoj svađi ne odgađa duže od 24 sata.

Gdje razgovarati?

Da biste došli do odgovarajućeg rješenja odaberite mjesto koje i jednom i drugom odgovara. To ni u kom slučaju ne bi trebalo biti mjesto gdje bi vas moglo omesti prisustvo djece ili rođaka.

O čemu razgovarati?

Jako je korisno precizirati samo jednu temu koja se smatra temeljnim problemom vašeg razmimoilaženja.

Želim li shvatiti?

Ponekad je uzbuđenoj osobi teško saslušati sagovornika. Trudi se da upravljaš svojim osjećanjima nastojeći da saslušáš sagovornika kako bi shvatio šta on želi reći.

Čovjek je čovjeku ogledalo

U toku razgovora pokušaj provjeriti da li si shvatio bit onoga što sagovornik želi reći. To ćeš postići ponavljajući rečenice koje si čuo: *"Izgleda da ti kažeš ... da li je to tačno?"* pošto je cilj tog razgovora uspostavljanje razumijevanja, suzdrži se u ovoj fazi od postavljanja pitanja i od predlaganja rješenja. Trudi se samo da saslušáš i shvatiš. Korisno je da pokušaš uotrebljavati iste riječi koje si čuo od sagovornika kako ne bi izgovorio pretpostavku ili tumačenje.

Imaš li još nešto da kažeš?

Sagovornika će naročito podstaknuti na govor pitanje: "Želiš li još nešto da kažeš?"

Tvoj red da govoriš

Nakon što sagovornik završi došao je na tebe red da kažeš šta imaš. Sada druga strana treba biti ta koja će saslušati, shvatiti i ponoviti šta si rekao. *"Sada nakon što sam te saslušao nadam se da ćeš mi dozvoliti da kažem šta želim."*

Nastavite

Ovakav govor i slušanje trebat ćete ponoviti nekoliko puta dok ne stignete u fazu u kojoj ćete oboje osjetiti da ste rekli šta ste htjeli i da ste shvaćeni. *"Nemam više šta da kažem. Osjećam da si shvati(o)la šta sam htio (htjela) reći. Hvala ti što si me lijepo sasluš(a)o(la)."*

Sīze

U ovom poglavlju objasnili smo posebnu metodu "*slušanja i provjere da li se ispravno shvatilo*" ili "*slušanje i ogledanje*". Ova se metoda praktikuje ako su se oba supružnika usaglasila da će o određenoj temi razgovarati na ovaj način. Jedno mora govoriti bez imalo prekidanja od strane drugog. Drugo će govoriti samo kada treba sažeti šta je prvo reklo nakon svakih nekoliko rečenica ili ideja. Cilj je da se provjeri da li je slušalac ispravno shvatio. Ova metoda zahtjeva vježbe i praktikovanje.

Diskusije bez poštivanja spomenutih pravila bit će jalove i bez rezultata.

Za sretan brak je najvažnije da supružnici nauče dva pravila:

1. saslušati bez samoodbrane i prekidanja

2. pozitivno govoriti

Prvo pravilo smo objasnili u ovom poglavlju.

U sljedećem poglavlju razmotrit ćemo drugu temu, a to je *pozitivan govor*.

Vježbe slušanja i govora

Supružnici trebaju dogovoriti jednu ili dvije seanse u toku sedmice (u trajanju od 15 minuta) kako bi vježbali slušanje i govor na način "*slušanje i ogledanje*". Neka slušalac ponavlja šta je čuo, ali ne sa ciljem da ponudi rješenje problema. Izaberite temu o kojoj rijetko govorite. U slučaju da situacija postane zategnuta i da se pojave teškoće pokušajte odgoditi vrijeme razgovora. Sačekajte da zategnutost nestane ali nemojte predugo odgađati.

Već sada zakažite datum i sat sljedeće seanse. Možete izabrati neku od predloženih tema.

Tema: Razgovori i osjećanja:

- Nije sramota ako se u svemu ne slažemo
- Ne smeta mi ako sjeliš s prijateljima jednu noć sedmično
- Zadovoljna (zadovoljan) sam vremenom koje posvećuješ porodici
- Ponekad osjećam da me zapostavljaš i loše se sa mnom ophodiš
- Kada se pojavi ljutnja bolje je šutiti nego izraziti osjećanja
- Ne želim zaspati prije nego što rješimo problem koji se pojavio
- Kada sam neraspoložena više volim da me ostaviš na miru
- Kada sam iznervirana najradije ne bih ni sa kim razgovarala

Tema: Domaćinstvo

- Moramo zajedno napraviti plan štednje
- Koji način kupovine namirnica mi odgovara
- Ne volim ni od koga posuđivati novac
- Volio (voljela) bih da me obavjestiš prije nego kupiš nešto skupo
- Želim da razgovaramo o načinu štednje
- Želim da mi pomogneš u nekim kućnim poslovima
- Želim da razgovaramo o školskom uspjehu djece i o njihovom školovanju
- Smatram da je korisno da se i žena zaposli

Tema: Rodbina

- Sviđa mi se kako govoriš o mom ocu
- Smatram da je korisno da stanujemo blizu moje porodice
- Pojedini članovi tvoje porodice mi ne odgovaraju
- Raduje me da jednom mjesečno provedem malo vremena sa tvojom porodicom
- Želim da razgovaramo onamjeri moje porodice da nas posjete

Tema: Stvari koje me nerviraju i stvari koje mi se sviđaju

- Mislim da ti i ja različito vrednujemo važnost pospremanja stana
- Sviđa mi se kako voziš
- Kada te pozovem da jedeš želim da brzo dođeš za sto
- Prirodno je da se s vremena na vrijeme razilazimo u mišljenju
- Mrzim prerano ići u krevet
- Imaš jednu naviku koja mi strašno smeta. To je ...
- Strašno volim jednu tvoju naviku. To je ...

Sa svojim bračnim drugom možeš uraditi neke vježbe slušanja i govora.

Predlažem neke teme:

Posao: radni sati, dugo radno vrijeme, nezaposlenost, oprečnost između posla i kućnih obaveza

Djeca: hrana, odjeća, usmjeravanje, odgoj, škoovanje, igra, namaz, ponašanje

Razgovor: kada da razgovaramo, provođenje vremena zajedno, kako da se razumijemo

Bajram: kako da ih proslavimo, koga da posjetimo, pokloni ...

Aktivnosti van kuće: kada, s kim, aktivnosti u prirodi ...

Interesovanja: zdravlje, posao, novac, hobi

Odluke: kako da ih donosimo, ko da ih donosi, moj stav odlukama

Rađanje djece: koliko djece bismo željeli, kada, njihova imena

Rodbina: muževa porodica, ženina porodica, načini posjećivanja, vrste veza, koliko posjeta, trajanje posjete

Prijatelji: muževi, ženini, koliko vremena im posvetiti, gdje, šta mi se viđa, šta mi se ne sviđa

Izlasci: učestalost izlazaka, gdje, koliko vremena, s kim

Odmori: kako da ih provedemo, gdje, s kim, u čijem aranžmanu, šta ćemo raditi

Kuća: gdje da je kupimo ili iznajmimo, kvadratura, kućna atmosfera, namještaj, ostala oprema za kuću...

Kućni poslovi: čišćenje, kuhanje, spremanje, raspored namještaja, raspodjela soba

Navike: ponašanje za stolom, način odijevanja kod kuće, spavanje, buđenje, higijena

Razonoda: televizija, sport, hobi, izleti, čitanje

Jelo: šta ćemo jesti, kada, gdje, kako ćemo sjediti, ko će servirati

Novac: *kako trošiti, ko će kupovati, kako ćemo štedjeti, koliki je čiji džeparac*

Raspoloženje: *ujutro, poslije posla, vikendom, reagovanje na negativna raspoloženja (plač, iznerviranost...)*

Stavovi: *vjersia, politički, šta mi je važno, šta mi nije važno, moji stavovi o životu*

Termini: *termini za obroke, povratak naveče, vrijeme spavanja, vrijeme buđenja, slobodno vrijeme*

Ibadet: *namaz, džamija, učenje Kur'ana, podučavanje djece*

Kupovina: *ko će kupovati, kada i koliko kupovati, ko će donositi odluke o tome, hrana, odjeća, potrebe za domaćinstvo*

Seks: *kada, gdje, kako, ko je inicijator, razgovor o tome*

Napetost: *razlozi, kako je osjetim, kako se na meni može primjetiti, šta mi tad pomaže, a šta me nervira, kako da se tada postaviš prema meni*

Ukusi: *hrana, spremanje stana, odjeća, televizijski programi, knjige*

Telefon: *njegovo korištenje, troškovi, učestalost telefoniranja, , koga nazivati, pravila telefoniranja za djecu*

Svađe: *razlozi, kako da ih ublažimo, kako da ih riješimo, kako se ja zbog njih osjećam*

Putovanja: *koliko često, gdje, s kim, pripreme, troškovi*

Gosti: *koga zvati u goste, koliko često, ko će ih primati, kako ih dočekati, pravila za djecu kad je neko u gostima*

❖ JEDANAESTO POGLAVLJE

VJEŠTINA RAZGOVORA

“Stvara čovjeka. Uči ga govoru..”

(Er-Rahman, 3-4)

Nakon što smo shvatili prvi princip na kojem počiva uspjeh govora i razgovora, a on je *"kako saslušati i provjeriti da li se ispravno shvatilo"* u ovom ćemo poglavlju razmotriti drugi princip, a to je *"kako govoriti"*.

Ako se pojavio problem ili teškoća o njemu se mora razgovarati. U protivnom će doći do nesporazuma, gnjeva i nervoze. Naša je obaveza da o našim negativnim osjećanjima naučimo govoriti na način koji neće doprinijeti povećanju problema ili iznerviranosti.

To nije ni malo lahko.

Utvrđeno je da sljedeće dvije stvari najčešće doprinose pogoršanju bračne veze:

1. muž ne želi da žena na njega vrši uticaj (zato smo u prethodnom poglavlju naglasili važnost vještine slušanja)

2. kada žena govori o nekoj temi ona to čini na način koji prouzrokuje napetost (zato ćemo u ovom poglavlju objasniti kako trebamo govoriti)

Razmotrimo kakvim tokom se odvijala svađa između Hanan i njenog muža Semira nakon što je on ljut ušao u stan:

Hanan: Merhaba

Semir: Molim te ne govori ništa. Imao sam dug i naporan dan

Hanan: I ja sam isto tako imala dug i naporan dan. Djeca su čak ...

Semir: Rekao sam ti ne govori mi ništa. Jesi li ti gluha? Nikad ne slušaš šta ti govorim!!!

Hanan: Nisi ti jedini u ovoj kući koji je umoran. Ne istresaj na meni svoju ljutnju i umor.

Semir: Bezosjećajna si. Rekao sam ti da sam umoran, a ti me uznemiravaš pričom.

Hanan: (Ljutito povišenim glasom) Ti i ne shvataš u čemu je tvoj problem. Problem je što uvijek misliš samo na sebe. Nije ti stalo do drugih.

Semir: (Vičući) Tako znači!! Ne znaš ništa nego mene stalno grditi. Kao da sam uvijek ja kriv! (Šutnja pola minute)

Semir ... ovo je žalosno. Tužan sam zbog stvari koje se među nama događaju. (Kratka šutnja). Ja zaista ne želim da budem ovakav. Želim da večeras porazgovaramo o ovome šta se među nama događa.

Hanan: Sad sam umorna, ali zaista trebamo sjesti i porazgovarati.

Semir: Dobro. Kada ti misliš da možemo sjesti i porazgovarati?

Šta je pogrešno u ovom razgovoru?

Muž i žena se vole. Gaje saosjećanje jedno prema drugom. Međutim, oboje su bili umorni i iscrpljeni od mnogobrojnih pritisaka kojima je većina nas u današnje vrijeme izložena. U ovoj osjetljivoj situaciji primjećujemo kako je svađa brzo počela i brzo se rasplamsala. I Hanan i Semir se se upustili u svađu dopustivši svojim osjećanjima da upravljaju načinom razgovora sa bračnim drugom. Jasno je da je Semir shvatio šta se događa, spasio situaciju pozitivnim govorom i zatražio da se zakaže vrijeme razgovora. Lahko je da se čovjek prepusti uobičajenom načinu govora reagujući negativno, nestrpljivo i neljubazno.

Govor postaje negativan zbog izbora riječi koje koristimo, zbog tona kojim ih izgovaramo i svrhe u koju ih kopristimo: ljutito vikanje, ironija, podrugljivost pa čak i psovanje ili proklinjanje. Evo nekoliko rečenica koje obično doprinose negativnom toku diskusije: "Glupane, ne razumiješ" ili "Ti stalno zvučaš i žališ se" ili nekoliko naizgled običnih izraza koji nikada ne doprinose rješenju problema,

jer se koriste u svrhu uopćavanja: *uvijek, stalno, svaki put, neprekidno ...*

Još je veća šteta u načinu na koji supružnici tumače govor druge strane. Svako od njih donosi sud o drugome i grdi ga zbog osjećanja koja ima. Kreće u napad koristeći izraze sa zamjenicom "ti" "tebi" "tebe" ... U prethodnom razgovoru primjećujemo veliki broj izraza sa zamjenicom "ti" "tebe" ... na primjer: "Jesi li (**ti**) ti gluh?" "Nikad ne slušaš šta **ti** govorim" "Problem je što **ti** uvijek misliš samo na sebe" "Ne znaš(ti) ništa nego mene stalno grditi"

U ovom ćemo poglavlju objasniti koliko pozitivnom govoru doprinosi upotreba zamjenice "**ja**" "**mene**" umjesto zamjenice "**ti**".

Ali prvo pogledajmo kako je nakon tri sata zvučao Semirov i Hananin razgovor:

Semir: Među nama se događaju neprijatne stvari. Možda zato što smo oboje naveče umorni te se i ne osjetivši nađemo u svađi. Mi bismo morali da ...

Hanan: Sačekaj malo. Ti si mi rekao da ti je neprijatno to što se između nas naveče događa i da ti ne smatraš da je to samo moja greška. Je li to tačno?

Semir: Da. Nije problem samo što se to događa nego i što to utiče na nas oboje. Ja te zaista volim. Želim da naša ljubav traje. Osjećam da ovakve svađe kvare naša osjećanja. Plašim se da će ovo uništiti naš zajednički život.

Hanan: Sad shvatam. Tačno je da su svađe neprijatne, ali se ti više plašiš zbog uticaja tih svađa na našu ljubav jer želiš da naša ljubav uvijek traje.

Semir: Tačno. Zato želim da iznađemo bolji način ponašanja naveče. Ne želim da ovako nastavimo živjeti. Spreman sam bilo šta učiniti kako bi se to promijenilo. U protivnom ćemo mnogo izgubiti.

Hanan: Dobro. Znači ti ne želiš samo razgovarati o problemu nego želiš i da nađemo rješenje. Je li tako?

Semir: Da. Trebamo pronaći način na koji ćemo spriječiti da se to ponavlja.

Hanan: Imaš li još nešto reći?

Semir: Ne. Rekao sam sve što sam imao reći. Šta ti želiš reći?

Hanan: Kao prvo, želim reći da su me obradovale tvoje riječi da ne smatraš da sam ja jedini krivac za ovo što se događa. Bilo mi je lakše kad sam te saslušala jer sam osjetila da nisam samo ja optužena.

Semir: Pravilno si shvatila šta sam govorio jer sam objasnio da te ne optužujem zbog ovog što se događa.

Hanan: Da, to mi je mnogo pomoglo. Također me obradovalo što si rekao da naša ljubav traje jer je to i za mene važno. Međutim, draže mi ja da si ti prvi to rekao, jer smo u zadnje vrijeme prošli kroz težak period u kojem sam se ponekad znala zapitati da li ti je još uvijek stalo do mene i voliš li me.

Semir: Sačekaj malo da provjerim jesam li sve shvatio. Ti si se u zadnje vrijeme pitala da li te stvarno još volim. Zato su te obradovale moje riječi da te volim i da me brine ovo što se između nas događa. Da li je to tačno?

Hanan: Da. Tačno je.

Semir: Želiš li još nešto reći?

Hanan: Da. Ranije sam nestrpljivo očekivala tvoj povratak kući da bih te vidjela i razgovarala s tobom. Taj osjećaj mi sad jako nedostaje. Izgleda kao da smo prezauzeti i da nemamo vremena jedno za drugo. Propuštamo priliku da lijepo provedemo zajedničko slobodno vrijeme.

Semir: Ti kažeš da ti nedostaje vrijeme kada smo se susretali naveče i razgovarali šta nam se u toku dana dogodilo.

Hanan: Tačno. Sada nam razgovor pomaže da ugledamo put kojim trebamo krenuti. Je li tako? Želim da učinimo nešto kako bi se promijenila naša situacija. Šta možemo učiniti i promijeniti?

Preciziranje vremena u kojem će se obaviti razgovor

Uporedimo ovaj i prvi razgovor da bismo uvidjeli razlike. Možda je osnovna razlika u tome da su se Semir i Hanan dogovorili da sjednu i razgovaraju. Uspjeli su zaustaviti podivljalu bujicu negativnih riječi dogovorivši se da će se razgovoru vratiti na konstruktivniji način. Nema sumnje da je za nešto ovakvo potrebno mnogo truda i dosljednosti. To je neophodno u prisnoj bračnoj vezi.

Osim što su se dogovorili da će sjesti i ponovo porazgovarati, oni u sljedećem razgovoru nisu koristili izraze koji sadržavaju: "*ti, tebe, tebi ...*" nego izraze poput: "*Ja smatram...*" Govor u kojem se čuje riječ "*ja*" nagovještava da je govornik spreman podnijeti određenu odgovornost za događaj. To čak i nezainteresovanog sagovornika podstiče na saradnju jer on osjeća da ne pada na njega sav prijekor.

U prethodnom poglavlju objasnili smo korist ponavljanja seansi razgovora, čak i o temama za koje se ne čini da uzrokuju određeni problem. U ovom poglavlju ćemo navesti drugu listu tema o kojima je korisno razgovarati. Kada o takvim temama ne razgovaramo stvorimo oko sebe lažnu atmosferu mira i harmonije. To ostavlja traga na bračnu vezu iako i razgovor o tim temama uzrokuje određenu bol.

Istraživanja su pokazala da su teme o kojima supružnici izbjegavaju razgovor, ili čak smatraju da je o njima zabranjeno govoriti, najvažnija područja međusobnog nesporazuma. Tačno je da čovjek ne voli ići u bolnicu radi operacije. Zato je bolje da podnese tegobu odlaska u bolnicu radi uobičajenog ljekarskog pregleda. Dinar za zaštitu bolji je od blaga za liječenje. Nije ni malo lahko obraditi teme koje smo godinama pokušavali zaobići ili sakriti. Ipak ta se cijena mora platiti da bi se dobila bračna veza koja supružnike stimulise na napredak, usavršavanje, koja im daje dodatnu slobodu i elan.

Najveća korist *Vještine slušanja i govora* je ta što obradu spornih tema omogućava na zdrav i siguran način. *Vještina slušanja i govora* pomaže supružnicima da se licem u lice suoče sa temama koje su izbjegavali. Ova vještina, također, pomaže da se ubuduće mogu oduprijeti jakoj želji da sakriju neke nove teme i negativna osjećanja.

Prijatan i ljubazan govor

Druga odlika razgovora koji su Semir i Hanan nastavili je pozitivan način na koji su razgovarali. Oboje su otvoreno rekli šta žele ali na prijatan način. Takav ton slušaoca podstiče da pažljivo sluša. Možda je u ovom prijatnom razgovoru bila najvažnija upotreba riječi "ja" umjesto prijekora i grdnji upućenih drugoj strani.

Ovakav način govora primjećujemo u Kur'anu.

Primjećujemo razliku između Iblisovih riječi:

"Rabbi bima agvejteni" – "Gospodaru, zato što si me ti zaveo ..."
(El-Hudžurat, 39)

što znači **"Ti si razlog ..."**

i između riječi Adema, alejhis-selam, u kojima se očituje prihvatanje lične odgovornosti:

"kala rabbena zalemna enfusena"

– **"Njih dvoje rekoše: 'Gospodaru naš, mi smo sebi nepravdu učinili' "** (El-E'raf, 23)

U ovoj vrsti razgovora svaki sagovornik govori o sebi, objašnjavajući šta osjeća i šta mu treba. Ogromna je razlika između riječi *"Ranije sam nestrpljivo iščekivala tvoj povratak kući da bih te vidjela i razgovarala s tobom"* i između negativnog izraza poput: *"Ti nikad ne želiš da me saslušаш kada se naveče sastanemo"*. Govor koji sadržava zamjenicu "ja" efektniji je od govora koji sadrži zamjenicu "ti". Izraz koji sadrži riječ "ja" ublažava oštrinu onoga što želiš reći.

Pokušaj uporediti dva sljedeća izraza:

Prvi izraz:

"Ti i ne obraćaš pažnju na kućne poslove!"

osoba kojoj su upućene ove riječi je shvatila ih je ovako:

"Ti mene optužuješ za nemarnost."

Drugi izraz:

"Ja se osjećam tako usamljeno kad radim kućne poslove. Ne mogu opisati beznađe u koje ponekad padnem".

U prošlom dijalogu između Semira i Hanan zaustavili smo se na početku njihovog razgovora o pronalasku rješenja problema. Nastavak razgovora bit će predložen u jednom od sljedećih poglavlja koja obrađuju metode rješavanja problema i teškoća. Ipak, da se primijetiti da su njih dvoje riješili pola problema samim poboljšanjem načina govora i razgovora.

Kada supružnici u govoru prigrle pozitivna značenja i kada počnu koristiti izraze koji sadrže riječ "ja" njihova veza se znatno poboljša.

Nije nimalo lahko naviknuti se u govoru na korištenje zamjenice "ja" jer to za sobom povlači preuzimanje odgovornost za vlastita osjećanja i potrebe i obavezu lijepog izražavanja. Sve ovo zahtjeva sticanje potrebne vještine i sposobnosti govora o sebi.

Pristanak na *upotrebu zamjenice "ja"* podrazumijeva da se **više nikada ne smiju koristiti izrazi poput ovih:**

- Ti uvijek...
- Ti nikada...
- Mi moramo...
- Ti me tjeraš (da osjećam)...

Nego će se umjesto njih **uvijek koristiti izrazi:**

- Ja osjećam...
- Ja želim...
- Ja ne želim da ...

- Smatram ...
- Ja se ne slažem ...

Za sticanje *vještine lijepog slušanja i govora* su **važne tri riječi**, a to su:

- **osjećanja**
- **potrebe**
- **želje**

Od njih pravimo tri vrste jednostavnih "čarobnih" rečenica:

- Ja osjećam ...
- Potrebno mi je ...
- Ja želim ...

Sve one izražavaju poruke koje želimo odaslati okolini kako bi i drugi znali kakva nam je pomoć od njih potrebna. Možemo, na primjer, reći:

- U zadnje vrijeme **osjećam** mnogo pritiska. Umoran(a) sam.
- Osjećam da mi **treba** malo odmora.
- ... i **želim** da shvatiš koliko mi je to važno. Možda mi možeš pomoći u iznalaženju načina da se malo rasteretim

Važno je da čovjek govori u prvom licu jednine ali da o sebi ne govori opširno. Nekim ljudima je jako teško postići ovu vještinu. Potrebno im je mnogo ohrabrenja strpljenja i vremena.

Važnost izražavanja osjećanja

Jako je važno izraziti šta osjećamo. Koliko je, na primjer, korisno reći: *"Osjećam se jako usamljeno kada ne provedemo dovoljno vremena zajedno."*

Navedeni izraz je daleko bolji od sljedećeg: *"Ti sa mnom ne provodiš dovoljno vremena kod kuće"*.

U prvom izrazu naglasak nije stavljen na grešku bračnog druga, nego na osjećanja koja su se kod njega javila usljed takve situacije i na ono što se se želi promijeniti.

Neki ljudi kada pokušavaju izraziti svoja osjećanja griješe govoreći: "*Ja zaista osjećam ...*" i zatim nastave navoditi svoje misli umjesto svoja osjećanja.

Jedan muž je rekao: "*Osjećam da si pretjerala sa kritikama i prijekorima.*" ili "*Osjećam da ti nemaš povjerenja u mene*". Ove rečenice sadrže negativne sudove. One nisu izraz osjećanja.

Pomoću sljedećeg pravila može se vrlo jednostavno uočiti razlika:

Ako umjesto riječi "*Ja osjećam da ...*" možeš upotrijebiti i riječi "*Smatram da ...*" to znači da ostatak rečenice ne izražava osjećanja.

Naprotiv, ako umjesto riječi "*Ja osjećam da ...*" možeš upotrijebiti riječi "*Zaista ja (me, mene) ...*" znači da ostatak rečenice izražava osjećanja.

Kao primjer možemo uzeti sljedeći izraz: "*Ja osjećam da me je strah*". Ovaj izraz ukazuje na osjećanja jer znači "*Strah me je*". Ili "*Zaista me je strah*", a ne znači "*Smatram da me je strah*".

Također i izraz: "*Osjećam da sam ljut*" znači "*Zaista sam ljut*".

Naprotiv, rečenica: "*Osjećam da se ti prema meni loše ophodiš*" ne izražava osjećanja nego mišljenje ili sud. Da bi se ovo pretvorilo u govor o vlastitim osjećanjima trebaju se učiniti određene promjene. Na primjer, riječi "*... se ti ... loše ophodiš ...*" treba obavezno izostaviti. Može se reći: "*Osjećam zbog tebe tjeskobu*" ili "*Ljut(a) sam ne tebe jer mi se na takav način obraćaš*".

Ovo je važna tačka jer supružnici lahko mogu početi upotrebljavati riječi "*Osjećam da ...*", ali na pogrešan način.

Na primjer: "*Osjećam da ne želiš sa mnom razgovarati*" (ovo je sud i vrlo ga je teško saslušati), a bolje je reći: "*Osjećam se usamljeno i beznačajno kada ti sa mnom ne razgovaraš dovoljno*".

Govor postaje jasniji kada govorimo o svojim istinskim, osnovnim osjećanjima. Tada možemo reći čak i teške stvari na način koji sagovorniku pomaže da ih sasluša. Na primjere: "*Osjećam strepnju jer*

moj govor zvuči kao kritika. Ne želi povrijediti tvoja osjećanja ali mi je istovremeno i žao kada se prema djeci na takav način ponašaš. To me ljuti. Želim da prema njima budeš prijatniji (prijatnija)".

Osjećanja muškarca i osjećanja žene

Nekim je ljudima teško govoriti o vlastitim osjećanjima, ili još gore, neki ljudi nisu ni svjesni svojih osjećanja. Muškarci obično ne shvataju bit vlastitih osjećanja. Oni još kao dječaci vjeruju da su sposobni osjećati samo vrlo jaka osjećanja poput ljutnje na primjer. Mnogi događaji imaju za posljedicu pojavu osjećanja kojih čovjek nije svjestan jer ih je potisnuo. Treba mnogo vremena, vježbe i odvažnosti da bi čovjek počeo osjećati bit vlastitih osjećanja. Ovo se naročito odnosi na nježna osjećanja kao što su nježnost i čežnja. Ponekad se ispod površine osjećanja ljutnje i odvažnosti nalaze istinska osjećanja kao što je beznađe, bol, nesigurnost, strah, tuga, ...

Nasuprot tome žene su većinom još kao djevojčice naučile da su osjećaji poput ljutnje i beznađa neprihvatljivi. One zato nisu ni svjesne da posjeduju ta osjećanja. Problem je što ti osjećanja upravljaju našim načinom života, a da mi to i ne osjetimo. Spoznajemo ih tek kad ih pokušavamo izraziti. Govor o ovakvim osjećanjima ublažava njihovo dejstvo i umanjuje njihovo upravljanje našim načinom života. Govor o njima zbližava ljude, pomaže im da postanu čovječniji i bliži ljudskoj prirodi.

Da bih vas ohrabrio na savladavanje *vještine slušanja i govora* povjeriću vam da, kad god sam imao priliku da govorim, a da me pri tom sagovornik sluša bez prekidanja, sagledao bih jasnije svoja istinska osjećanja, potrebe i snove za koje ranije ili nisam znao ili nisam bio svjestan da ih posjedujem.

Razlozi osjećanja ljutnje

Ako pokušam govoriti o prirodi svojih osjećanja, moj govor će obilovati riječima poput ovih: "zbog" "iz razloga" "zato što ja". Jedino tako sagovornik može znati šta se tačno u meni događa. Na primjer:

"Plašio(la) sam se za tebe jer nisi uradio vježbe koje su dio tvoje terapije. To je zato što mi je stalo do tvog zdravlja.

"Ili "Osjećam bol zato što sam ti ovo već prije spomenuo(la), ali izgleda da si ti to zaboravio(la)".

Ili "Iznerviram se kada ispravljáš neke moje greške zato što me to podsjeća na školske dane. Nije to ni tvoj grijeh ni greška, ali su ti dani za mene puni bolnih uspomena."

Da se primijetiti da riječi "zato što" pomažu da se bolje shvate govornikova osjećanja vezana za određeni događaj. Upotreba ovih riječi ne znači da je neko prinuđen ljudima objašnjavati svoje ponašanje i aktivnosti. Jasno je da govornik, na primjer, ne može reći: *"Iznervirana sam **zato što** me nisi upitao kako sam provela dan, **zato što** ti nije do mene stalo i **zato što** te za mene nije ni briga."*

Bolje je reći: *"Iznervirana sam jer me nisi ni upitao kako sam provela dan **zato što** mi takvo tvoje pitanje inače pomogne da s tobom osjetim bliskost i da osjetim da brineš za mene."*

Ukratko, ja **trebam** govoriti o onome što se događa **u meni**, a ne o onome što se događa **u tebi**.

Nema sumnje da svi ponekad griješimo koristeći izraze poput ovih. To razgovor pretvori u svađu i moru. Cilj savladavanja *vještine slušanja i govora* je olakšavanje vlastitog govora i razumijevanje sagovornikovog govora. Osim toga, kada se diskusije i rasprave

zaoštre, dobro je koristiti i metodu *"odgađanja vremena razgovora"*. Supružnici se dogovore da obustave razgovor i nastave ga nakon otprilike pola sata.

Pozitivan govor

Stav govornika koji se služi *vještinom slušanja i govora* može se ovako oslikati:

Govornik treba, ne samo svojim riječima, nego i svojim stavom i držanjem reći *"Želim s tobom biti otvoren. Stalo mi je do tebe. Ne želim povrijediti tvoja osjećanja."*

Zato je jako poželjno da govor sadrži pozitivne, ohrabrujuće nagovještaje kao što su: *"Želim s tobom razgovarati, ali ti dugo razgovaraš telefonom. Znam da to činiš zato što želiš da pomogneš mnogima. Ne želiš ih povrijediti tako što ćeš naglo završiti razgovor."*

Dobar primjer pozitivnog govora bio je i zadnji dijalog između Semira i Hanan, jer sadrži izraze poput *"...ja te ne prekoravam. Volim te ... ne želim da ovako nastavimo ... obradovalo me to što si rekao ..."* Njihov razgovor pokazuje visok stepen zrelosti u pozitivno govoru.

Prirodno je da ova vrsta pozitivnog govora zahtjeva veliki trud. Na primjer, ako se uznemiriš zbog postupka svog bračnog druga, da bi se situacija promjenila nabolje moraš prvo izraziti svoje uvažavanje ili razumijevanje za njenu (njegovu) situaciju rekavši na primjer: *"Žao mi je što si u zadnje vrijeme imala (imao) mnogo teških obaveza"*. Dok govoriš o glavnoj temi jako je korisno da u toku govora povremeno zastaneš i izgovoriš rečenicu poput ove: *"Ne mnogu ti opisati koliko me raduje što me tako pažljivo slušaš. Osjećam se rasterećeno."* Uprkos pozitivnom efektu hrabrenja i podrške može se očekivati da se kritika negativno odrazi na određenu vezu jer su istraživanja potvrdila da je ponekad jači njen negativni.

Direktno reci šta želiš

Govor u prvom licu nije pogodan samo za seanse i *vježbe lijepog slušanja i govora* nego i za razne situacije u svakodnevnom životu. Koliko se problema pojavi u svakodnevnom životu samo zato što čovjek ne kaže jasno i direktno šta želi.

Neki ljudi smatraju da kultura i ljubaznost zahtijevaju da čovjek ne govori otvoreno šta želi nego da na sve što se desi odgovora u stilu : *"Nema veze ... "* ili *"dobro"* ili *"nemam ništa protiv"*. Ovakav čovjek kada mu ponude čaj odgovara "dobro" iako zapravo želi kafu. Svoju istinsku želju neće izraziti. Isto tako ako ga upitaju šta hoće da jede za večeru on neće reći šta zaista želi. Za vlastiti napredak svakog pojedinca kao za i za razvoj njegove bračne veze bitno je da izražava šta želi i šta mu je draže. Također je važno da ono što želi traži direktno. Ne treba pokušavati da sakrije razlike između sebe i svog bračnog druga. Direktno traženje mnogo je bolje od običnog nagovještaja ili šutnje:

- Želim se prvo malo odmoriti. Poslije ću otići ...
- Treba mi malo vremena da o tome razmislim
- Želim da ti opereš sude
- Bilo bi mi draže da obučeš drugu košulju
- Želim da malo tiše govoriš
- Želim od tebe češće čuti da me voliš

Ponekad se jedan od supružnika pravda:

"Ali ako me voli i ako mu je stalo do mene, onda mora znati šta me nervira ili šta želim čak i bez riječi."

Neki se ovako pravdaju:

"On(a) mora znati kakvi su moji stavovi i želje. Ne treba da ga(nju) ja o tome obavještavam".

Ne da samo da je ispravno bračnom drugu reći šta želiš nego čak i ako jednom kažeš šta želiš, a primijetiš da te suprug(a) ne razumije, trebaš to ponoviti i nekoliko puta sve dok on(a) ne shvati suštinu onoga što govoriš, dakle, sve dok te u potpunosti ne razumije. To od tebe zahtijeva priroda bračne veze, ugovor i obećanje povezanosti koje brak podrazumijeva. Obična zlovoljna šutnja čovjeku ne donosi nikakvu korist. Bolje je da jasno i direktno govoriš o svojim željama. Možeš na primjer reći: *"Kada ti pričam o problemima s mojim ocem draže mi je da mi o tome ne daješ savjete. Potrebno mi je samo da osjetim da ti shvataš koliko je to za mene teško. Tako ćeš mi mnogo pomoći."* Često jedan bračni drug ne zna šta drugi želi i ni jedan od njih neće da jasno otkrije šta krije u sebi.

Direktno i jasno govoriti ne znači zahtijevati ili dosađivati uporno ponavljajući zatjev. Ustanovljeno je da su svađe između pojedinih supružnika postale rjeđe i blaže kada im se naredilo da prestanu sa izricanjem zahtjeva uz naglašavanje da je to njihovo vlastitio pravo. Naređeno im je da sve što budu tražili izraze u formi traženja usluge. Umjesto da se kaže: *"Moraš mi skuhati to i to"* može se reći: *"Možeš li mi skuhati to i to"*.

Dan za njega - dan za nju

U zdravoj i uravnoteženoj vezi oba bračna druga o svemu što se događa govore jasno i nedvosmisleno i odgovaraju jasno sa "da" ili "ne" kada se nešto od njih traži. Ravnopravnost i pravednost nije da jedan bračni drug ima apsolutnu vlast u nekom pitanju na primjer u raspolaganju novcem ili u upravljanju domaćinstvom ili u odgoju djece. **Vježbe koje se najčešće savjetuju su "sistem parnih i neparnih dana"**. Muž i žena podijele dane u mjesecu pa neparni datumi na primjer (1, 3, 5...) pripadaju ženi, a parni (2, 4, 6...) mužu. Neparnim datumima žena može tražiti bilo kakvu uslugu od muža.

Parnim datumima muž ima pravo da traži kakve hoće usluge pod uslovom da budu ostvarive i razumne. Na primjer:

- Možeš li pripremiti doručak?
- Nadam se da ćeš mi dati dvadeset minuta vremena da se odmorim kad se večeras vratim s posla
- Možeš li večeras pomoći djeci da napišu zadaću?
- Hoćeš li me večeras izvesti na večeru?

Ovaj način posebno koristi supružnicima koji nalaze teškoće u definisanju i izražavanju vlastitih želja. Ovaj i slični načini uspostavljaju ravnotežu i sklad među supružnicima. Oboje imaju prava i dužnosti. Cilj savladavanja *vještine lijepog slušanja i govora* nije samo poboljšanje načina razgovora između supružnika nego jačanje ljubavi i sklada između njih. Ljudi se razlikuju čak i ako su povezani bračnim ugovorom. Supružnici imaju slobodu da primaju i daju ljubav. Supružnicima je neophodno da jedno od drugog čuju šta žele kako bi to jedno drugom pružili. Nema sumnje da to sve ukazuje na ljubav i uvažavanje.

Plemenito je ponekad se odreći vlastitih želja kako bi se želje bračnog druga ostvarile: *"Slobodnim danom najdraže mi je dokasno spavati. Pošto ti voliš rano ustati i ići u kupovinu izabrao sam rano ustajanje da bih s tobom izašao."* Ravnopravna veza među supružnicima ne znači da oni imaju izjednačen broj "golova".

Da li je ovo prespor način?

Neki bračni parovi tvrde da praktikovanje *vještine lijepog slušanja i govora* znatno usporava razgovor. Brane se govoreći kako im je godinama uspjevalo da svoje rasprave okončaju brzo, nekada uz uz vik, a nekada bez nje, ali da se uprkos tome nisu ni razilazili niti razvodili. Oni tvrde da gube strpljenje prvo dok čekaju da sagovornik govori šta želi a potom dok sagovornik odgovara na postavljeno pitanje i dok iskazuje svoje želje.

Nema sumnje da oni imaju pravo kada kažu da će ovaj način usporiti diskusije i rasprave. Ipak, vještina usporavanja diskusije, slušanja bez ponavljanja i samoodbrane kao i pozitivan govor pomoći će svim bračnim parovima. Naročito je važno usporiti diskusiju kada su supružnici ljuti i uzbuđeni jer će tada govoriti ono što ne doprinosi izlasku iz krize i što sagovorniku neće biti lahko slušati. Prema tome, korisno je sve ono što nam pomaže da usporimo diskusiju i da razmišljamo o vlastitim riječima. Tek tako možemo posvetiti pažnju svojim istinskim potrebama, interesima i snovima koji su se krili ispod površine bračnog problema. Ova metoda pomaže supružnicima da se bolje razumiju i da lakše udovolje potrebama koje su iskazali.

Druga strana ne sarađuje

Ponekad jedan od supružnika tvrdi da druga strana odbija saradnju: *"On neće htjeti to ni pokušati"* ili *"Ona u tom odbija da sarađuje"*. Oboje smatraju da je naporno slušati onog drugog i da je nemoguće promijeniti nečiji način ponašanja. Jedna strana može pomoći drugoj da se promijeni tako što će promijeniti sebe. Kada jedno od supružnika govori o svojim osjećanjima ili kada pažljivo sasluša šta drugi želi reći čak i ako mu to nije prijatno, on time indirektno pomaže drugog supružnika da se promijeni. Pogrešno je zauzeti ovakav stav: *"Ne mogu ništa učiniti jer ti sa mnom ne razgovaraš"*.

Rješenje problema i svađa započinje se mijenjanjem vlastitih stavova, a tek onda slijede pokušaji mijenjanja na druge strane.

Jedan od supružnika ne može ostvariti momentalnu promjenu nego često oponira i pruža otpor promjeni u koju ga drugi poziva. Ipak strpljenje i ustrajnost će dati svoj plod. Korisno je biti ustrajan, pristojan i prijatan u toku postepenog mijenjanja jer će to i drugu stranu potaknuti na prijatno ophođenje.

Nema sumnje da je sve teže ostvarivo ako druga strana odbija da sarađuje. Bolje je da se sklopi međusobni dogovor o korištenju "vještine lijepog slušanja i govora" ili "načina slušanja i ogledavanja". Ako je jedan od supružnika zauzeo odbojan stav za to mora postojati razlog. Zato se i nakon primjene ove metode mora provjeriti šta se među supružnicima događa. Također je neophodno da oboje imaju priliku da govore kao i da shvate šta je drugi htio reći.

Jedna supruga je nakon primjene vještine lijepog slušanja i govora sa svojim mužem rekla: *"Nabrojali smo šest problema o kojima moramo govoriti. Mislila sam da mi je mužev stav o tome potpuno poznat. Iznenadila sam se kad je on iznio svoje stavove. Niti su mi bili poznati niti su mi ikada pali na pamet. Zaista želim da se bolje upoznam s mužem i sa njegovim mišljenjem o ovim i drugim temama."*

Spominjanje prošlosti

Neki bračni parovi pitaju da li su retrospekcije i sjećanja prikladni na njihovim seansama ili se bilje skoncentrisati na sadašnjost ne spominjući prošlost? Vrlo je korisno skoncentrisati se na sadašnje vrijeme. Kada bračni par počne razgovarati o sličnim razmimoilaženjima koja su doživjeli u prošlosti, sve se često pretvara u raspravu i ocrnjivanje bračnog druga. Sjećaju se šta je ko rekao i tako dalje. Ovdje je najvažnije šta **trenutno** mislimo i osjećamo, a ne da se prisjećamo šta smo rekli usred jučerašnje vrole diskusije.

Naravno i prošlost je također važna. Na primjer, kada muž govori o ljutnji koju upravo osjeća žena će ga ponekad ukoriti da pretjeruje u svojim reakcijama i u govoru. Razlog je što se korjeni osjećanja svake osobe protežu na bolna iskustva koja je ta osoba doživjela u prošlosti pa čak i u djetinjstvu. 90% onog što o u određenoj situaciji osjećamo nema direktnu vezu sa tom situacijom. Zbog toga govor o trenutnim osjećanjima i omogućava da se ona ispolje na zdrav način, da se oštrica prošlosti ublaži i da bola nestane.

Ponekad postoji velika potreba da se govori o prošlosti. Također je pogrešno stalno govoriti: "*Ne spominji mi prošlost!*" Korisno je da se bračni drugovi prethodno dogovore o prirodi teme o kojoj će diskutovati. Također se trebaju dogovoriti da će, ako na površinu ispliva neka tema iz prošlosti ugovoriti drugi termin za razgovor o njoj.

Ukratko

U ovom poglavlju smo naučili kako trebamo razgovarati. Umjesto da jedni druge korimo govoreći "*ti*", "*tebi*", "*tebe*" ... važno je da naš govor bude pozitivan kao i da govorimo o sebi. To se postiže korištenjem zamjenice "*ja*", "*meni*" ... u cilju izražavanja svojih osjećanja, potreba i želja. Ovo je vrlo važno, naročito u toku seansi učenja *vještine lijepog slušanja i govora*.

Važno je da čovjek u svakodnevnom životu govori o sebi i o svojim potrebama. Treba tražiti šta želi, a ne pretpostavljati da druga strana to već zna. Pomoću sistema parnih i neparnih dana može se na jednostavan način uvesti sklad i harmonija u brak.

Vidjeli smo da se većina bračnih problema rješava kad supružnici jedno drugo lijepo saslušaju.

Ostaje jedno pitanje: Kako donijeti odluku nakon što se pokaže da muž i žena imaju suprotstavljene potrebe?

To je tema obrađena u poglavlju "*Kako donositi odluke?*"

Raspored prikladnog i neprikladnog govora

Pokušaj sa svojim bračnim drugom pogledati ovu tabelu:

<i>Neprikladan govor i govor koji ne izražava poštovanje</i>	<i>Prikladan govor i govor koji izražava poštovanje</i>
<p>LIČNA ZAMJENICA "TI"</p> <p>Supružnici ne koriste riječ "ja" nego riječ "ti" radi upućivanja kritike ili razotkrivanja mahana bračnog druga</p> <p>"Ti ne razumiješ"</p> <p>"Ti me ljutiš"</p> <p>"Ti si kao ..."</p>	<p>LIČNA ZAMJENICA "JA"</p> <p>Govorite u prvom licu kako bi izrazili šta osjećate, trebate i želite</p> <p>"Draže mi je da ..."</p> <p>"Nervira me kad ..."</p> <p>"Obradovao(la) sam se kad ..."</p> <p>"Treba mi vremena da razmislim ..."</p>
<p>OPTUŽBE I NAPADI</p> <p>Možda je već iz prethodnih iskustava jasno da kritike, podsjećanja i grdnje u momentu dok druga osoba čini grešku, ne koriste i ne hrabre tu osobu da se promijeni.</p>	<p>IZABERITE VRIJEME ZA RAZGOVOR</p> <p>Bolje je izabrati vrijeme u kojem će se razgovara ti o problemu. Pokušajte se skoncentrisati na osnovnu temu. Neka oboje lijepo jedno drugo saslušaju i pokušaju udovoljiti potrebama druge strane.</p>
<p>ŠUTNJA</p> <p>Možda uživate da patite kao nijema žrtva koja uporno odbija</p>	<p>POČNITE TEMU</p> <p>Kažite šta vas nervira, šta želite ili volite. Ne očekujte da vaš</p>

<p>da govori. Međutim, to situaciju neće poboljšati. Ni zatamljivanje i skrivanje ljutnje također neće pomoći u ostvarivanju harmonije. Isto kao što neće pomoći ni slaganje sa svim samo radi kućnog mira.</p>	<p>bračni drug zna sve vaše želje. To treba da ponavlja sve dok ne budete sigurni da je bračni drug shvatio šta hoćete da kažete.</p>
<p>PREKIDANJE</p> <p>Prekidanje je neprikladno uvijek, a naročito kada ima za cilj pokušaj čitanja misli sagovornika, analiziranje njegovog govora, raspravljanje, dijeljenja savjeta ili postavljanje pitanja u cilju promjene teme.</p>	<p>OGLEDALO</p> <p>U zategnutim situacijama dogovorite se da koristite tzv. "ogledalo" u govoru i slušanju. "Ogledalo" podrazumijeva da svako sažeto ponovi sagovornikove riječi. Tako će svako moći provjeriti da li je ispravno shvatio riječi koje je čuo. Ako ste se u tome otvoreno dogovorili nema razloga da to smatrate glumom.</p>
<p>NEPRAVEDNA SVAĐA</p> <p>Ironija, ruganje, davanje pogrdnih imena, ljutito vikanje, korištenje riječi "uvijek, stalno, nikada ..." sve je to govor koji može oslabiti ili čak uništiti bračnu vezu.</p>	<p>POKUŠAJ SHVATANJA</p> <p>Ako zategnutost postane prevelika pokušajte sa "odgađanjem vremena razgovora" kako bi se stvari smirile. Temi se možete vratiti riječima: "Želim shvatiti šta si htio (htjela) reći". Nakon toga koristi "ogledalo" i reflektujte sve šta je ko čuo(la).</p>

Vježbe

A –Prepoznavanje osjećanja i njihovo izražavanje

Pokušaj raspoznati koje od sljedećih rečenica govore o osjećanjima, a koje ne:

- Osjećam da si inteligentiji od mene
- Osjećam se iznervirano jer si malo djeci dao(la) ključ od kuće
- U opasnim situacijama osjećam strašnu strepnju
- Osjećam da me i ne primjećuješ kad se brineš za svoje prijatelje
- Osjećam da mi je danas malo dosadno, ne znam zašto
- Osjećam da te ja nerviram i da ti ja predstavljam teškoću

B – Govor u prvom licu

Neka bračni drugovi pokušaju naizmjenično uraditi sljedeću vježbu. Neka svako od njih govori svom bračnom drugu u prvom licu koristeći rečenice koje ćemo navesti. Ako se pri tome pojave ikakve teškoće o njima treba raspraviti:

- Osjećam radost kada te vidim ...
- Rastužim se kada ti ...
- Osjećam ohrabrenje kada te vidim kako ...
- Iznerviram se kada ti ...
- Strašno mi se sviđa kada ti ...
- Ljuti me kada ti ...
- Osjećam se bolje kada ti ...
- Osjećam da mi ne posvećuješ nikakvu pažnju kada ...

- Nezgodno mi je kada ti ...
- Osjećam se spokojno kada ti ...

C – Primjena načina u slušanja "ogledalo"

Neka bračni par izabere neku od sljedećih tema za uvježbavanje *lijepog govora i slušanja*. Jedno će govoriti, a drugo slušati a potom ponavljati šta je čuo na "ogledalo" način. Ovdje je cilj samo pokušati shvatiti sagovornika, a ne riješiti problem.

- Moramo se jednako potruditi oko događaja djece
- Sprema sam se preseliti iz ovog u drugi grad ako to tvoj posao zahtjeva
- Želim da radiš manje nego do sada a da s porodicom provodiš više vremena
- Volim te čak i kad me iznervira neki tvoj postupak
- Želim da mi pomogneš u izvršavanju vjerskih obaveza
- Naši stavovi o određenim vjerskim pitanjima djelimično se razlikuju
- Naš intimni odnos je za mene jako bitan
- Smatram da trebamo malo pričekati sa djecom
- Nailazim na teškoće razgovarajući s tobom o intimnom odnosu
- Želim da svaki dan po deset minuta razgovaramo o domaćinstvu

Mnoge teškoće na koje bračni parovi nailaze javljaju se zbog toga što muškarac i žena govore "različitim jezicima". Da, i muškarac i žena u svom govoru koriste iste riječi, ali one imaju drugačija značenja. One izražavaju različita osjećanja. Oni moraju savladati jezik onog drugog kako bi mogli prevoditi i razumijevati govor svog bračnog druga. Zamislimo da postoji rječnik žensko-muškog ili muško-ženskog jezika. Akodode do nesporazuma ili svađe, oboje se moraju znati služiti ovim rječnikom da bi mogli shvatiti šta je sagovornik htio reći. Mogu se obratiti i prevodiocu koji će im prevesti šta je ko htio reći. Tako će se među njih vratiti razumijevanje. Moramo shvatiti da su mnogi bračni nesporazumi jednostavno uzrokovani pogrešnim prevodom sa jednog na drugi jezik.

Da bi žena izrazila svoja osjećanja ona obično koristi pjesnički jezik, poređenja, uopćavanja, specificiranje ... Rijetko je da žena istim riječima želi izraziti isto značenje kao i muškarac. Na primjer, kada žena kaže mužu: *"Ti nikada ne slušaš šta ja govorim"*, ona riječ *"nikada"* ne koristi u bukvalnom značenju. Rječju *"nikada"* ona iskazuje do kojeg stepena je uzrujana i koliko beznađe osjeća u tom trenutku. Zbog toga se često griješi kada se ovakve riječi shvate doslovno kao i sve što je tom prilikom izgovoreno.

Muškarac, naprotiv, koristi bukvalan govor da bi izrazio stvarna značenja i informacije. Njegova najčešća greška je da ženin govor isto tako doslovno shvati. To mu onemogućava da ispravno shvati šta je žena htjela reći. Zato njegove reakcije žena često smatra čudnim i neočekivanim. Na navedene ženine riječi muškarac obično odgovara: *"Pa evo me upravo sjedim i slušam šta govoriš. Kako možeš reći da ja nikad ne slušam šta ti govoriš?"* Jasno je da je on njene riječi bukvalno shvatio. U sljedećim primjerima ćemo navesti neke najuobičajnije "prevodilačke" greške sa jezika muškarca na jezik žene i obratno.

Uobičajene žalbe usljed pogrešnog "prevođenja"

ŽENA KAŽE	MUŠKARAC ODGOVARA
- Mi nikada ne izlazimo zajedno	- To nije tačno. Izlazili smo juče
- Svi me zanemaruju	- Siguran sam da postoji neko ko će ti posvetiti pažnju
- Kuća je uvijek neredu	- Ne baš uvijek
- Nikada niko neće da me sasluša	- Pa, evo, sjedim i slušam te
- Ti me više ne voliš	- Naravno da te volim. Zato i jesam ovdje
- Ništa se ne odvija kako smo mi htjeli	- Misliš li da sam ja za to kriv?
- Uvijek nekud žuriš	- Nije tačno. Petak smo proveli u miru
- Želim da mi posvetiš više pažnje	- Misliš li da ti inače ne posvećujem pažnju

Primjećujemo da muškarac doslovno shvata ženin govor. To mu onemogućava da shvati šta je ona zaista htjela reći. U skladu s tim njegov odgovor uzrokuje nesporazum i svađu.

Može se reći da su riječi i izrazi koji ne odišu ljubavlju kao i nejasni izrazi zapravo najveći bračni problemi. Zato nije čudno da najčešće ženska žalba glasi: *"Osjećam da moj muž ne sluša šta govorim"*. Čudnije je što čak i riječi ove žalbe muškarac pogrešno shvata. On kao odgovor na to počinje tvrditi kako shvata sve šta ona govori, da može ponoviti sve što je ona rekla i da je taj njen osjećaj pogrešan. Međutim, njene se riječi jednostavno trebaju ovako prevesti: *"Osjećam da ne shvataš potpuno šta želim reći. Pomozi mi. Ponašaj se tako da osjetim da ti je stalo do ovoga o čemu govorim."* Nema

sumnje da će se muž manje raspravljati sa ženom ako njene riječi ovako shvati. On će tada puno pozitivnije reagovati. Pošto muškarac ne poznaje ženski način izražavanja osjećanja on pokušava da donosi vlastiti sud o njenom govoru. Pokušava dokazati da su njena osjećanja neispravna i da je pogrešno što se ona tako i tako osjeća.

Kamo sreće da muškarci i žene pokušavaju provjeriti da li su ispravno jedno drugo shvatili, naročito u diskusijama. Tada su prevodilačke greške najbrojnije. Kamo sreće da bar ponekad bace pogled na muško-ženski riječnik.

U ostatku ovog poglavlja pokušat ćemo navesti prijevode nekih uobičajenih ženskih izjava. Uz to ćemo navesti i njihovo uobičajeno doslovno tumačenje od strane muškarca.

"Nikada zajedno ne izlazimo."

Muškarac tu izjavu ovako shvata:

"Uvijek izbjegavaš svoje obaveze. Koliko sam samo u tebe razočarana. Prestali smo čak i izlaziti zajedno jer si ti lijen, bezosjećajan i dosadan."

Ispravan prijevod glasi:

"Imam želju da zajedno izađemo ili da bilo šta zajedno radimo. Stalno smo kod kuće zajedno. Ja želim da i dalje uživamo provodeći vrijeme zajedno, ali već nekoliko dana nismo zajedno izlazili. Šta misliš da sada izađemo?"

"Svi me zanemaruju."

Muškarac shvata kao:

"Nisam nimalo sretna. Osjećam da mi se ne posvećuje pažnja koju zaslužujem. U beznadu sam. Ti me i ne primjećuješ, a trebalo bi da me voliš. Stidi se. Ja tebe nikada nisam toliko zapostavljala."

Ispravan prijevod:

"Tako se osjećam potpuno zanemarenom, znam da će mi neko posvetiti pažnju. Osjećam tjeskobu zato što si prezauzet u zadnje vrijeme. Cijenim tvoj trud na poslu, ali se plašim da ti posao ne postane važniji od mene. Hoćeš li me zagrliti i reći da sam ti ja najvažnija."

"Umorna sam. Ništa ne mogu da radim."

Muškarac shvata kao:

"Ja ovdje sve radim, a ti ništa. Radi više. Ne mogu ni ja sve. Treba mi pravi muškarac s kojim ću živjeti i koji će mi pomagati. Mislim da nisam izabrala baš dobrog muža."

Ispravan prijevod:

"Danas samo toliko toga uradila. Trebam se malo odmoriti da bih mogla nastaviti s poslom. Tvoja bi me pomoć mnogo obradovala. Pomoći ćeš mi čak i ako me smiriš i kažeš da nema veze što ću malo odmoriti ili da kažeš da sam zaslužila malo odmora."

"Kuća je stalno u neredu."

Muškarac shvata kao:

"Zbog tebe je kuća stalno u neredu. Kada god je počistim i spremim ti dođeš i isprljaš. Nemaran si. Ne želim živjeti s tobom dok se ne promijeniš. Ili pospremaj kuću ili odlazi iz mog života."

Ispravan prijevod:

"Danas sam umorna, treba mi malo odmora. Međutim, kuću treba pospremiti. Mislim da ni ti od mene ne očekuješ da sve ponovo počistim. Ako se slažeš da kuću treba pospremiti hoćeš li mi pomoći u jednom dijelu posla."

"Niko nikada neće da me sasluša."

Muškarac shvata:

"Ja o tebi stalno vodim brigu, a ti čak nećeš ni da me saslušaš. Prije si uvijek slušao šta govorim. Sad si postao tako dosadan. Treba mi živahniji čovjek koji će mi posvetiti pažnju. Ti si sebičan i posvećuješ pažnju samo sebi."

Ispravan prijevod:

"Izgleda da sam postala preosjetljiva jer sam danas osjetila da mi nisi posvećivao pažnju. Mnogo će me obradovati bilo kakav znak tvoje pažnje jer sam danas imala mnogo teških poslova. Zato i osjećam da niko ne želi saslušati šta sam radila i kako mi je. Možemo li sjesti malo da čavrljamo?"

"Ti me više ne voliš."

Muškarac shvata kao:

"Za tebe sam žrtvovala najbolje godine života, a ti mi nisi ništa dao. Samo si me iskoristio. Sebičan si i hladan. Radiš samo šta ti se prohtije. Ne brineš se ni za koga osim za sebe. Život mi je prošao, a ništa nisam dobila."

Ispravan prijevod:

"Danas se osjećam kao da me ne voliš. Pitam se šta sam uradila pa da se tako udaljiš od mene. Znam da me zapravo voliš i da mnogo žrtvuješ radi mene, ali se danas osjećam jako nesigurno. Ulij mi samopouzdanja i reci mi da me voliš."

"Ništa ne ide kako smo htjeli."

Muškarac shvata kao:

"Ništa ne znaš uraditi kako treba. Nemam povjerenja u tvoje sposobnosti. Zapala sam u ovu situaciju zato što sam tebe slušala. Drugi muškarci bi ovu situaciju riješili, ali ti si je samo pogoršao."

Ispravan prijevod:

"Imali smo dug i naporan dan. Toliko toga želim tiis pričati. Razgovor s tobom me mnogo raduje i opušta. Osjećam da danas ništa ne ide kako smo mi htjeli, ali znam da to nije tačno. Jednostavno uvijek se toliko osjećam kada pred sobom vidim mnogo nezavršenih poslova. Zagrli me i reci da ćemo sve te poslove uspjeti završiti."

Svi navedeni primjeri govore u prilog tome koliko je neophodno muškarcu precizno prevesti šta je žena htjela da kaže. Nema sumnje da muškarcu nakon određenog perioda više neće biti potrebno da lista "muško-ženski rječnik" jer će naučiti ženski jezik i uspjevaće da shvati šta je ona htjela da kaže. On će također naučiti i kako žena razmišlja i osjeća.

U Allahovom Poslaniku, s.v.a.s., imamo najbolji uzor. Nakon što je sa svojom ženom Aišom obavio hadždž ona nije uspjela da obavi "tavaful-veda'i" (oprosni tavaf) u znak završetka svog hadždž. To ju je jako rastužilo pa je rekla svom mužu:

"Tako mi Allaha kao da nisam ob avila ni hadždž ni umru!"

Međutim, Poslanik, s.a.v.s., nije njene riječi shvatio kao bukvalan govor o njenom hadždžu i umri i nije joj počeo objašnjavati fikhske stavove po ovom pitanju, niti je pokušavao objasniti da "tavaful-veda'i" (oprosni tavaf) nije vadžib i da je hadždž potpun i bez njega.

Njen muž, s.a.v.s., je udovoljio stvarnom značenju njenih riječi. Iz poštovanja prema njenim osjećanjima odgodio je putovanje muslimana i njihov povratak u Medinu sve dok njegova žena nije postala čista (od hajda) i dok se nije okupala i obavila oprosni tavaf.

Šutnja muškarca

Veće objašnjeno kako muškarac razumijeva ženski jezik. Isto je i sa ženom, ni ona uvijek ne razumije mužev govor ili šutnju. Za ženu je najveća teškoća kada muž šuti. Njoj je teško protumačiti tu situaciju. Žene najviše griješe u prevođenju i tumačenju muške šutnje.

Uobičajeno je da muškarac usred govora zastane i zašuti. Ovaj običaj je potpuno stran ženskoj prirodi. Zato žena prvo pomisli da je muž odsutan i da uopšte nije čuo šta je rekla, te da zbog toga ne govori. Žena obično glasno razmišlja. I drugi je mogu čuti. Ona tako sa sagovornikom dijeli svoja osjećanja ako joj se učini da ju je spreman saslušati. Žena često otkrije šta zapravo želi tek u toku razgovora s drugima. Međutim, muškarac raspolaže podacima i razmišlja na potpuno drugačiji način. Prije nego što će progovoriti ili reagovati na određenu situaciju on šuteći razmisli o situaciji u kojoj se nalazi. On želi da sam pronađe odgovor ili ispravnu reakciju. Tek poslije toga on obavještava vanjski svijet o svom stavu riječima ili djelovanjem. Proces razmišljanja uz šutnju može trajati od nekoliko minuta do nekoliko sati. Muškarac sasvim mirno počinje šutnju. Ako muškarac shvati da ne raspolaže sa dovoljno informacija te da zbog toga ne može doći do odgovarajućeg rješenja, neće pokazati nikakvu reakciju na novu situaciju. To kod žene povećava zbunjenost i kolebanje pred njegovom šutnjom. Kada nju nešto zaokupi ona govori. Zašto onda on šuti?

Žena mora naučiti ispravno tumačiti mušku šutnju. Kada on šuti kao da joj kaže: *"Ne znam tačno šta bih sada rekao. Razmišljam o problemu."* Na žalost žena mušku šutnju ovako tumači: *"Ne govorim*

s tobom jer mi je svejedno. Nije me briga. Sve što si rekla je bezveze. Zato se ponašam kao da nisam ništa čuo."

Žena šuti možda u samo jednoj situaciji. To je kada se suzdržava da ne kaže nešto što bi sagovornika povrijedilo ili kada u sagovornika nema povjerenja i želi se od njega udaljiti. Zbog toga, ona mušku šutnju lahko može pogrešno protumačiti. Nije ni malo čudno što se ona nesigurno osjeća kada muž šuti. Međutim, muškarac ne govori i ulazi u svoju "pećinu" kada je nekim problemom zaokupljen, kada je izložen teškoćama, kada je pred velikim izazovima. On se samo izoluje da bi razmislio o optimalnom rješenju problema.

Žena mora imati razumijevanja za ovu stranu muške prirode ako želi da njihova veza bude pozitivna i stabilna. Ona mora imati na umu da se nikome, čak ni najbližim osobama, ne savjetuje da pokuša ući u njegovu "pećinu" kada se on tamo izoluje. Neka žena bude spokojna. Prije ili kasnije muž će sasvim prirodno izaći iz "pećine". Nema sumnje da je ovo za ženu jako teško jer joj njena ženska priroda šapuće: *"Ako je neko od bližnjih uzrujan ti mu se moraš posvetiti, pomoći mu i izvesti ga iz njegove izolovanosti"*, jer se ona osjeća upravo tako kad je uzrujana i iznervirana: želi da pored sebe imati nekoga ko će joj posvetiti pažnju i razgovarati s njom. Ona ne može ni zamisliti da je bolje muža tada pustiti na miru, jer ona smatra da je on uzrujan ako je zaokupljen mislima.

Žene imaju krivo uvjerenje da će muž izaći iz svoje izolovanosti ako mu budu postavljale pitanja inudile se da saslušaju njegove odgovore. Ovakav način ponašanja još više pojačava uzrujanost muškarca. Nema sumnje, njena namjera je divna, međutim, njen metod je pogrešan te su i rezultati suprotni očekivanim.

Tačno je i da muškarac nema običaj reći: *"Osjećam tjeskobu. Treba mi da malo vremena provedem sam razmišljajući."* Ipak, postoje znakovi upozorenja koji govore da je muškarcu potreban period šutnje. Na primjer, kada ga žena upita: *"Šta ima?" "Šta je bilo?"*, a on odgovara toliko uopšteno da biva jasno da ne želi da govori.

U ovakvoj situaciji pogrešno je da žena dalje pokušava razgovarati.

Na primjer:

MUŠKARAC KAŽE:	ŽENA ODGOVARA:
"Dobro sam."	"Ja znam da tu nešto ima, šta?"
"Sve je u najboljem redu."	"Čini mi se da si nervozan. Hajde, reci mi, šta je."
"Nema ništa."	"Ja želim da ti pomognem. Sigurno, postoji neki razlog tvoje uznemirenosti."
"Sve je, zaista, u najboljem redu."	"Da li je baš tako. Želim da ti pomognem."
"Nema problema."	"Ali, očito je da tebe nešto tišti, šta je to?"

Kada muškarac svoje stanje izražava na ovakav način to znači da on u jednom smislu daje na znanje ženi da ga treba da ostavi da on sam riješi taj svoj problem. Njegove riječi: "Dobro sam", žena bi trebala razumjeti na sljedeći način: "Dobro sam i ovaj problem mogu sam riješiti, bez bilo čije pomoći. Najviše ćeš mi pomoći ako budeš imala povjerenja u moje mogućnosti da sam mogu riješiti ovaj problem."

Međutim, ako žena pravilno ne shvati prethodno navedene formulacije svoga muža, postoji mogućnost da napravi sljedeće greške:

- Kada muškarac kaže: "Dobro sam" to žena može razumjeti ovako: "Ne želim da ti kažem svoje misli i osjećanje jer nisam siguran u tvoju pomoć."

Njegove riječi ispravno je razumjeti: "Dobro sam, sam mogu riješiti stvari, ne treba mi pomoć, hvala ti."

- Kada muškarac kaže: "Sve je u najboljem redu", žena to može shvatiti na sljedeći način: "Ne interesuje me šta se događa. Ovaj problem nije vezan niti bitan za tebe. Čak kada bi i bilo, stvorio bih ti neprijatnosti."

Pravilno je njegove riječi protumačiti na sljedeći način: "Dobro je. Na putu sam da sam uspješno riješim problem. Ako budem trebao tvoju pomoć, zatražit ću je. Za sada, to nije potrebno."

- Kada muškarac kaže: "Nema ništa", žena to može protumačiti: "Ne znam šta je razlog moje uznemirenosti, želio bih da mi postaviš pitanja koja bi mi pomogla da shvatim šta se dešava." Ako žena ovako shvati, obasipat će ga raznim pitanjima, a bolje bi bilo da ga ostavi na miru.

Ispravno bi bilo da je njegove riječi žena protumačila ovako: "Ne postoji ništa što me sprečava da se ispravno postavim i koncentrišem. Molim te, ne postavljalj mi previše pitanja, želim se skoncentrisati na samu stvar."

- Kad žena čuje muškarac da kaže: "Stvari su u redu", ona to može razumjeti i ovako: "Sve je u redu trenutno, ali sjeti se da si u prošlosti bila uzrokom određenih problema pa nemoj da se isti ponove."

Pravilno je njegove riječi trebala shvatiti ovako: "Ima određenih problema, ali ti nisi razlog toga problema, mogu ga lično riješiti. Molim te da me ostaviš u mojim razmišljanjima i da mi ne daješ savjete niti prijedloge".

Česti problemi među bračnim drugovima nastaju iz razloga što žena previše prati i kontroliše svoga muža kada je on u fazi izolacije,

odnosno puta prema svojoj "pećini". Žena treba razumjeti da muškarac, u situaciji kada je uznemiren, dobro dođe tišina i izolacija. Žena treba da shvati da je, u takvoj prilici, najbolje pričekati muškarca da sam postane spreman na razgovor, ne ulaziti previše u tajne njegove "pećine", jer, kao što jedna legenda američkih indijanaca kaže, spalit će je prah koji štiti "pećinu".

Ponašanje žene u slučaju šutnje muškarca

Normalno je da žena traži načina da izolaciju muža, odnosno njegov boravak u "pećini" učini što kraćim. Reakcija muža na te pokušaje žene je obično ovakva: Sve što žena više pokušava da ga privoli na razgovor i izlazak iz "pećine", kod njega se stvara želja i nagon za šutnjom i izolacijom! On ima osjećaj da je njegova žena nezadovoljna sa njim, da prema njemu ima averziju zbog toga postupka. Muškarac je ovdje poput ranjenika koji, unatoč svemu, želi sam liječiti svoje rane. U ovom slučaju najbolje bi bilo da žena preduzme sljedeće korake:

1. Da ne osudi njegovu šutnju i povlačenje u "pećinu"
2. Da iskaže uvjerenje u njegovu snagu da riješi problem
3. Da mu ne nameće mnogo savjeta niti prijedloga nastalih problema
4. Da mu ne postavlja mnogo pitanja vezano za njegova osjećanja i raspoloženje
5. Da ne sjedi na vratima njegove "pećine" očekujući njegov izlazak
6. Da ne pokazuje strah i očaj zbog njegovog takvog stanja
7. Da nađe posao i obaveze koji će je rasteretiti.

Nema sumnje da će muža najprije motivisati da izađe iz svoje "pećine" ako primjeti da njegova žena nije očajna niti obeshrabrena zbog njegovog ponašanja. Žena voli da je muž zabrinut kada ona ima određeni problem. Međutim, kod muškarca je sasvim suprotno, on voli da žena nije preokupirana njegovim problemom. Muškarac će, kada vidi svoju ženu bezbrižnu i zadovoljnu, daleko brže i lakše

riješiti svoje probleme. Ovdje dajemo određene sugestije ženi čiji je muž, u jednom trenutku, prihvatio izolaciju. One bi bile sljedeće:

- Da što više vremena provode u namazu i učenju Kur'ana
- Čitanju korisnih knjiga
- Praćenju dobrog TV programa
- Slušanju muzike i kasida
- Radu u kuhinji
- Sportskim aktivnostima
- Posjeti rodbine i prijatelja
- Telefonskim razgovorima sa prijateljicama
- Odlazak u kupovinu
- Kupanje i tuširanje u toploj vodi
- Posvetiti pažnju uzgoju sobnog cvijeća
- Posvetiti pažnju likovnim umjetnostima
- Igrati se sa djecom
- Što više se baviti omiljenim hobiem

Za ženu i muškarca je najbolje da efikasno pomognu jedno drugome, znači, vrlo je bitno da se shvati na koji način žena i muškarac prihvataju sugestiju i pomoć, na koji način i u kojem trenutku. U tom smislu dajemo sljedeće prijedloge.

Kako će žena dati podršku muškarcu?

Muškarcu je veoma bitno da osjeti da je u očima svoje žene neko ko je oličenje sigurnosti i ko je sposoban da riješi poteškoće i probleme. Zato on ne voli savjete i upute od strane svoje žene. On najvoli da od svoje žene čuje: "Ja sam sigurna u tebe i tvoje mogućnosti. Pomoći ću ti samo onda kada to od mene zatražiš". Svakako, ženi u početku nije lahko niti jednostavno da na ovaj način daje muškarcu "podršku". Mnogo je više žena koje podršku svome mužu daju kritikujući ga i ukazujući mu na njegove greške, dajući mu pritom instrukcije i savjete. Muškarac nikako ne voli da mu se upućuju prekori i kritike. Ako se muškarac ponaša na način sa kojim žena nije zadovoljna, ona

mu otvoreno to treba reći, ali ne u vidu kritike, ne u smislu da on iz njenih riječi shvati da je on loš ili neuspješan.

Kako će žena uputiti savjet ili kritiku muškarcu?

Iz svega izloženog pogrešno bi bilo razumjeti da žena treba da prijeđe preko grešaka i nedostataka svoga muža. Radi se o tome da ona treba naći način i metoda kojim će uticati na muža da otkloni nedostatke i greške. Žena se pita šta će i kako uraditi u slučaju da se njen muž ne zna prikladno obući, da se prilikom jela, naročito u društvu, ne zna kontrolirati, da se u komunikaciji sa drugim ljudima ophodi na način koji nije doličan. Često je muža upozoravala na navedene propuste, ali, utisak je, da je on još više nastavio sa pogreškama!

Naš savjet je opet, da u ovom slučaju žena treba prestati sa uputama savjeta i kritika. Trebala bi ga prihvatiti takvog kakav je, bez izražene težnje i namjere da ga izmijeni i "popravi". Muškarac voli da ga žena prihvati i da osjeti da je ona zadovoljna njegovim ponašanjem, on ne voli od nje slušati savjete niti predavanja. U ovom slučaju, efikasnije bi bilo da žena praktično demantuje muža u manirima koje smo malo prije istakli. On bi sam kasnije razmislio o vlastitim postupcima i vjerovatno iste korigovao. Ako se to ne bi desilo, onda bi žena morala muža upozoriti, ali ne u smislu da kritikuje i dijeli mu lekcije. Svakako, ova metoda o kojem govorimo, zahtjeva dosta mudrosti, ljubavi i strpljenja. U tom smislu ovdje nudimo i četiri savjeta:

1. Ako bi muškarac kupio dio kućnog namještaja sa kojim žena nije zadovoljna, ona mu može reći da joj se to baš i ne sviđa, ali mu ne treba reći, kako je sebi mogao dozvoliti da kupi tako nešto. Ako muškarac i dalje ostane uporan, korisno bi bilo da žena pohvali njegov "ukus i izbor" te da mu da na znanje da sa tim nije imala namjeru da ga uči šta i kako treba kupiti i odabrati.
2. Ako muž bude previše osjetljiv, onda je za ženu bolje da za jedno vrijeme odgodi razgovor, pa da mu, recimo, poslije kaže: "Sjećaš li se

onoga što si nedavno kupio u trgovini, model i boja mi se potpuno ne dopadaju, šta misliš da to zamjenimo?"

3. Uostalom, žena može mužu otvoreno reći: "Možemo li drugi put otići zajedno da kupimo kućni namještaj?" Ako on odbije, to znači da on želi slobodu i samostalnost u izboru. U tom slučaju najbolje je takav razgovor odgoditi za neko drugo vrijeme.

4. Ili, žena mu može reći: "Nešto me muči, ali ne znam kako da ti kažem i objasnim. Ne želim da te povrijedim, ali osjećam potrebu da ti to kažem. Možda ćeš mi pomoći da ovo riješimo na obostrano zadovoljstvo."

Možda će ovakav prilaz i metoda biti krunisan željenim rezultatom. Nije potrebno posebno naglašavati da se ovakvi razgovori između muža i žene vode u situaciji u kojoj, osim njih dvoje, tome razgovaru niko više ne prisustvuje. Upute i savjete žene muškarac nekada može protumačiti da mu se žena obraća kao malom djetetu, da želi da upravlja nad njim i da ga kontroliše. Svakako, i muškarcu je potrebna pažnja i nježnost, ali bez previše kritika i uputa. Kada muškarac osjeti da žena nema namjeru uspostave kontrole i promjene nad njim, on će sam nastojati da se promjeni.

Muškarac će prihvatiti i potražiti pomoć od žene tek onda kada određeni problem sam ne može riješiti. Ako mu se pomoć ponudi ranije on to prihvata kao omalovažavanje i nipodaštavanje njegovih mogućnosti i sposobnosti. Ako, recimo, žena želi pomoći mužu u spravljanju i pripremanju jela, on to shvati da žena nema povjerenja u njegove mogućnosti. S druge strane, ako muž ženi pruži pomoć za isti posao, ona će to prihvatiti kao gest pažnje i ljubavi. Žena je srećna kada joj se muž obrati riječima: "Kako si, draga moja?" dok se za muža ne može tvrditi isti u slučaju da mu se žena obrati istim riječima.

Ovdje je najbolje da svaki muškarac sam iznađe način i metod kojim će svojoj ženi iskazati da je voli i poštuje. To bi se isto moglo reći i za ženu. Navedimo i ovaj primjer. Muškarcu ne godi da mu žena, prilikom njegovih putovanja, previše nameće oitanja spremanja stvari, isprava i dokumentacije, da ga pita šta će i gdje raditi, u kojem

će hotelu odsjesti itd itd... Muž voli da čuje od svoje žene da "on već dugo putuje, da ima iskustva, da svoje obaveze pedantno izvršava". Ne voli muž, kada se vrati sa puta, da ga njegova žena dočeka riječima: "Rekla sam ti da ne zaboraviš to i to..." Uspostava prave bračne veze, pa i ljudske veze općenito, od nas ne zahtjeva velike napore i promjene. Dovoljni su i mali potezi i gestovi da se ta veza učvrsti. Primjera radi, kada se muškarac odluči za usamljenost i odlazak u svoju "pećinu", on se na ovaj način može obratiti svojoj ženi: "Osjećam potrebu za mirom i tišinom, da razmislim o nekim stvarima. Nemoj se brinuti. Treba mi samo malo vremena." Mnogo znači da muž shvati da je za ženu ovo neophodno, da se ona pripremi, ohrabri i smiri. Ali, ako bi muž, na insistiranje ili želju svoje žene, odustao od izolacije i povlačenja u svoju "pećinu", to mu ne bi bio pametan i mudar potez, jer je on u suprotnosti sa njegovom potrebom i prirodom. Možda će on baš zbog toga postati previše osjetljiv i doći će u depresivno stanje koje neće moći objasniti.

Kako pružiti podršku ženi?

Kada se muškarac odluči na izolaciju i uđe u svoju "pećinu", žena slabo čuje i razumije njegove riječi: "Potrebno mi je malo usamljenosti i tišine da razmislim o nekim stvarima. Molim te, pusti me malo na miru. Vratit ću se brzo". Žena ove riječi prihvata i razumije ovako: "Ne volim te, ne želim biti s tobom, odoh i nikada se neću vratiti!" Zbog toga, kao što smo malo prije istakli, vrlo je važno da muž ženu smiri i ohrabri i da joj naglasi da će se "veoma brzo vratiti". Ženi je veoma stalo do podrške, to muškarac nikada ne smije zaboraviti. Nerjetko, žena može naslijediti određene komplekse iz mladosti. Nije rijedak slučaj da je kao djevojka u nekim svojim željama i planovima bila odbijena od strane svojih roditelja ili je možda vidjela kako je postupljeno sa njenom majkom u slučaju razvoda braka ... Sve su to ožiljci koji na ličnosti ostavljaju tragove. Zato ne treba čuditi da je žena, posebno kada je u pitanju napuštanje, odbijanje i zapostavljanje, posebno osjetljiva, radilo se to o mužu ili pak nekom drugom.

Naravno, ovo se ne odnosi na ženu koja nije imala teških iskustava i problema u svojoj mladosti i djetinjstvu, i koja je svjesna i razumije potrebu svoga muža za samoćom i tišinom.

Kako ćeš razgovarati sa drugom stranom bez da upućuješ prekore?

Kada žena izlaže svoje probleme i osjeća je muškarac, odnosno muž, to obično doživljava i shvata kao napad i kritku na njega. On to doživljava da ga ona okrivljuje zbog toga stanja. Mnogi muševi zaboravljaju da žena, jednostavno, ima potrebu i želju da govori o svojim problemima i osjećanjima, bez ikakve namjere da kori muža ili da ga kritikuje. Zato žena treba iznaći način i metoda kojim će mužu izložiti svoje probleme i osjeća je a da se pri tom isti ne nađe napadnutim ili povrijeđenim. Može mu se npr. obratiti na sljedeći način:

- "Kako se osjećam sretnom što sa tobom mogu razgovarati o ovim problemima."

- "Koliko sam sretna što sa tobom mogu razgovarati."

- "Osjećam olakšanje nakon što sam ti ovo rekla. Hvala ti što si me saslušao."

- "Znam da ti nisi razlog ovom problemu, ali želim ti reći ovu stvar."

Davanje ovakvog tona razgovoru svakako će doprinijeti da bude prihvaćen i uvažen i kod muža i kod žene. Vrlo je birno da žena, iznoseći svoj problem, ukaže na zasluge i nastojanja muža u rješenju istoga problema. ako se npr. žena bude žalila na teške kućne poslove, lijepo je da ukaže na zalaganje muža da joj olakša, da pohvali njegov gest kada joj je nedavno pomogao u nekim kućnim poslovima i sl.

Žena ne smije sebi dozvoliti da izađe iz svoje prirode i naravi, da ne govori o svojim problemima i osjećajima, jednom rječju, da bi zadovoljila svoga muža! To nije dobro niti ispravno. Ona to treba uraditi kao što smo naglasili na način da muž iz njezinih riječi ne stekne dojam da ga napada i da ima npovjerenje prema njemu. Žena se ne smije zadovoljiti pretpostavkama da je muž svjestan koliko žena cijeni i uvažava njegov angažman i njegovu pomoć. Tako misle

mnoge žene i tu griješe. To muževima stalno treba isticati. To mu godi. Ako pak žena, sasvim s razlogom, treba muža ukoriti i kritikovati, ali procjeni da to nije pogodan trenutak, ona će o tome razgovarati sa nekom svojom rodicom ili prijateljicom. Mnogo znači da dobije savjet i podršku. Kasnije će, kad se situacija smiri i normalizuje, o tome razgovarati i sa svojim mužem.

Primjer iz stvarnog života:

Žena ulazi mužu dok ovaj piše, i obraća mu se:

"Kako sam umorna od ovih kućnih poslova". Poslije bi joj muž na ovakve upadice obično rekao: "Kako si umorna kad sam ti jučer očistio sve sahanе (tanjire)!" Ovoga puta, kada je muž spoznao težinu ovih poslova, reći će joj: "Da te Allah pomogne, zaista si mnogo angažovana na ovim kućnim poslovima."

Žena reče: "Oдавно nismo bili skupa, stalno, ili čitaš ili pišeš".

Muž bi na to nekada rekao: "Bili smo dosta zajedno prošle večeri!" Ooga puta, znajući da žena želi razgovor, ne neka pojašnjenja i kritike, reći će joj: "Tačno je, u zadnje vrijeme smo jedno drugo zapostavili. Dođi i sjedi kod mene. Dugo smo radili."

Nakon izvjesnog vremena, muž će reći ženi: "Želiš li da ti donesem čašu osvježavajućeg soka?"

"Da, želim, to će me osvježiti." Ženi nije preostalo nego da, pijući sok, rekne: "Baš sam se odmorila razgovarajući sa tobom. Hvala ti što si me saslušao kao i ponuđenom soku."

Kako će muž saslušati ženu a da se pritom ne naljuti?

Najljepši ugođaj koji muž može pružiti ženi je taj da je lijepo sasluša. Na pitanje zašto dovoljno ne diskutuju sa svojim ženama i zašto ih do kraja ne saslušaju, većina muškaraca je odgovorila da to ne čine iz razloga što ih način na koji žene iznose svoje probleme uznemiruje i provocira. Bilo bi korisno da muškarac nauči kako će saslušati svoju ženu, a da se pritom ne naljuti. U tom smislu, iz praktične stvarnosti, dajemo sljedeća uputstva i sugestije:

1. Ljutnja muškarca poizilazi iz nepoznavanja karaktera žene. Ona nije odgovorna za ovakav pogrešan odnos muškarca.

Prijedlog: Pokušaj lično preuzeti odgovornost razumijevanja žene. Nemoj je koriti i prezirati. Pokušaj je shvatiti i razumjeti.

2. Možda se u prvi mah nećeš složiti sa njenim stavovima, ali to niukom slučaju ne negira ta osjećanja i stavove. Žena ima pravo na njih.

Prijedlog: Saslušaj ženu bez pogovora. Duboko udahni. Pokušaj sagledati stvari iz njene perspektive i njenih osjećaja i pogleda.

3. Možda je tvoja ljutnja rezultat tvoje nemoći i neznanja da riješiš njen problem. Možda misliš, kako god postupiš, ona neće osjetiti poboljšanje.

Prijedlog: Nemoj je prekoravati ako odbaci prijedloge koje si joj ponudio. Kako da je zbog toga prekoravaš kad, u osnovi, ona nije tražila ta rješenja? Ona je tražila toplu riječ i savjet. Nastoj sebe spriječiti da izdaješ direktive i rješenja.

4. Možda žena, u početku, neće uvažiti tvoje prijedloge i osjetit ćeš da nemaš potrebe svoj prijedlog iznijeti do kraja.

Prijedlog: Prije nego što izneseš svoj stav, provjeri da li je žena rekla sve što ima reći. Provjeri da li si shvatio to što je rekla. Nemoj dizati tona svoga glasa prilikom davanja prijedloga.

5. Možda, i pored svih pokušaja, nećeš u potpunosti razumjeti njen stav, ali, neka te to ne spriječi da je lijepo saslušаш.

Prijedlog: Reci joj da je nisi shvati, ali ne prekoravaj je zbog toga.

6. Ti nisi odgovoran za njena osjećanja, mada ćeš steći dojam da te ona zbog toga prekorava. Važno je da shvatiš da ona želi da je shvatiš i razumiješ.

Prijedlog: Ne zauzimaj odbrambeni stav. Saslušaj je do kraja, da i ona stekne taj osjećaj. Ali, poslije toga, istakni svoj stav i mišljenje.

7. Ako pak njene riječi kod tebe rezultiraju revolt i srdžbu, pođi od pretpostavke da to nije razumljivo. Možda je ona u dnu svoje duše nevina, možda zaslužuje posebnu pažnju i brigu.

Prijedlog: Nemoj je previše kritikovati zbog njenih stavova. Možete zaustaviti dijalog, te ga nastaviti kasnije, kada se situacija smiri i normalizuje.

Kako da slušaš – ne dajući prekor!

Činjenica je da muškarac često preuveliča prekore i progovore žene izrečene na njegov račun. To dovodi do žučnog dijaloga među supružnicima. Tako će žena reći: "Stan je u stalnom neredu i haosu. Ja ga ne mogu uraditi jer ti stalno ostavljaš svoje stvari razbacane na sve strane." Muž će na to odgovoriti: "Zašto mene optužuješ za nered u kući?" Bolje bi bilo da muž kaže: "Žao mi je da konstatuješ da je naš stan u stalnom neredu. Da li misliš da sam ja uzrok takvog nereda?" U ovoj rečenici i formulaciji, s jedne strane, prema ženi se izražava određeni respekt, a s druge strane, da je se prilika ženi da ublaži i revidira optužbe izrečene na račun svoga muža. Žena će nakon toga vjerovatno mužu reći: "Nisam imala namjeru reći da si ti razlog ovoga nereda". Ove će riječi svakako smiriti i oraspoložiti muža.

Ovdje je veoma značajno da muž lijepo sasluša svoju ženu, da pravilno razumije njene riječi. Za ovo je potrebna i praksa i navika. Lijepo je da muž, nakon što se vrati sa posla, svoju ženu upita kako joj je protekao dan, da bi se stvorila atmosfera liepog dijaloga. Muž niukom slučaju riječi žene ne bi trebao shvatiti kao riječi prijekora upućene na njegov račun. Ako muž osjeti da bi dijalog mogao teći u neželjenom pravcu, on može svojoj ženi predložiti slijedeće: "Stvarno želim razumjeti tvoje namjere i saslušati tvoje riječi, ali bojim se da u ovom trenutku to nisam u mogućnosti. Potrebno mi je malo vremena da analiziram i razmislim o ovome što si rekla." Bračni

odnosi se dokazuju i potvrđuju u lijepom i korektnom dijalogu i razgovoru. Najbolji je razgovor onaj kojim se muž i žena međusobno uvažavaju, kojim udovoljavaju svojim fiziološkim i psihološkim potrebama i zahtjevima.

DVANAESTO POGLAVLJE **LJUBAV MUŠKARCA I LJUBAV ŽENE**

“Njihov gospodar je uslišao njihove molitve (rekavši im): Ja neću uništiti nijedno djelo vašeg radnika, muškarca ili žene, vi ste jedni od drugih.”

Obično muškarci i žene i ne razmišljaju o tom da svako od njih ima poseban i karakterističan način ljubavi. Oni isto tako ne obraćaju pažnju ni na prirodu emotivnih potreba svakog od njih. Zato se i događa da jedno od njih učini djelo kojim, onom drugom, želi izraziti ljubav, ali ga to djelo u stvarnosti udalji od voljene osobe i stvori odbojnost. Muškarac svoju ljubav izražava na način na koji bi želio da je žena izrazi njemu. I žena također izražava svoju ljubav na način na koji priželjkuje da njen muž to učini. Preče je da muškarac pokuša naučiti kakve su ženine potrebe i na koji način ona želi da joj se ljubav pruži. Nakon toga treba pokušati da zadovolji te njene potrebe na način na koji ona to želi. Također, preče je i da žena nauči koje su emotivne muške potrebe i na koji način on najviše voli da mu se pruži ljubav. Zatim treba udovoljiti tim potrebama i to na način na koji njen muž to želi.

Žalba koju supružnici u mnogim društvima i sredinama najčešće ponavljaju je: *"Drugoj strani pružam i dajem sve, ali zauzvrat ne dobivam ono što odgovara mojim emotivnim potrebama i mojoj ljubavi."* Ponekad muž tvrdi da njegova žena ne cijeni ono što joj on pruža i što zbog nje žrtvuje. Ona, također, kaže da njen muž ne cijeni ono što ona pruža i što zbog njega žrtvuje. Ustvari, jedno drugom pružaju mnogo ljubavi i pažnje, ali na način koji nije omiljen bračnom drugu. Muž pruža, ali na način omiljen muškarcima i žena pruža, ali na način omiljen ženama. Supružnici zbog toga ne osjećaju šta im je njihov bračni drug pružio jer se to nije dogodilo na njihov omiljeni način.

Primjer za navedeno.

Muž je vidio ženu iznerviranu ili zabrinutu zbog nečega. On joj pokušava olakšati umanjujući važnost problema koji ju je uznemirio. On vjeruje da joj time pruža ljubav i pažnju. Zapravo, takav način ponašanja samo povećava njenu iznerviranost i tjeskobu. Ona ne želi da neko umanjuje važnost stvari koje su je iznervirale ili da joj sugeriše kako se ne treba nervirati i brinuti.

Isto tako, kada žena vidi da joj muž zbog nečega pati ili da je nečim zaokupljen, ona pokušava da mu olakša postavljajući niz pitanja o tome. Ona vjeruje da mu time iskazuje ljubav i pruža pažnju. Zapravo, njen muž zbog postavljenih pitanja postaje iznerviran i zabrinut.

Važno je da supružnici tačno znaju koje su emotivne potrebe njihovog bračnog druga.

Emotivne potrebe muškarca i žene

Muškarac i žena imaju nekoliko osnovnih emotivnih potreba. One se većinom ispunjavaju putem ljubavi i povezanosti.

Neke od tih potreba su:

1. Njeno povjerenje u njega / njegovo povjerenje u nju.

Mužu je potrebno da osjeti da žena ima povjerenja u njega i u njegovu sposobnost da izvršava obaveze. On to želi osjetiti ne samo iz ženinih riječi nego i iz njenih djela u konkretnim situacijama. To povjerenje se također ogleda i u ženinom uvjerenju da se njen muž iskreno trudi radi ostvarenja njenog komoditeta i sreće.

U isto vrijeme, ženi je potrebno da kroz muževu brižnost prema njenim osjećanjima osjeti da je on pazi. Njoj je potrebno da istinski osjeti da kod muža uživa posebno mjesto.

Ako jedna od dvije spomenute potrebe bude udovoljena od strane jednog bračnog druga obavezno će i druga spomenuta potreba biti zadovoljena od strane drugog bračnog druga. Kada žena ima povjerenje u muževu sposobnost njegova želja da je pazi i čini joj usluge postaje jača. Isto tako kada muškarac ženi ukazuje pažnju i čini usluge raste jačina njenog dubokog uvjerenja u njegovu sposobnost.

Povjerenje
u njega

povećava_____

Njegovo
ukazivanje
pažnje njoj

_____povećava

2. Njeno prihvatanje njega / njegovo razumijevanje za nju

Mužu je potrebno da osjeti da ga žena prihvata onakvim kakav jeste i da ga ne pokušava promijeniti, pa čak ni jednu njegovu osobinu. Naravno, to ne znači da žena mora vjerovati da joj je muž bez mahane, nego znači da ona njemu prepušta pitanje samoodgoja ako mu je to potrebno.

U isto vrijeme ženi je potrebno da osjeti da je muž spreman da je sasluša i razumije. Također joj je potrebno da ga vidi kako je pažljivo sluša i pazi na njena osjećanja ne dajući nikakve sudove, kritike ili prijekore.

Što žena bude više prihvatala muža to će više rasti njegova sposobnost da je sasluša i prihvati.

I obratno, što se bude više trudio da je sasluša to će više rasti njeno prihvatanje.

Njeno
prihvatanje
njega

povećava_____

Njegovo
razumijevanje
za nju

_____povećava

3. Ona njega cijeni / on nju poštuje

To znači da je mužu potrebno da osjeti da njegova žena cijeni kad se on trudi zbog nje, da primjećuje šta sve on čini kako bi je usrećio. Ona mu treba govoriti koliko joj godi sve što joj on pruža. On tada osjeća da ga ona cijeni i da njegov trud nije uzaludan. On tada dobija elan i nastoji se da ponuditi i više.

U isto vrijeme, ženi je potrebno da osjeti da su mužu najvažniji njeni osjećaji, potrebe, želje i nade. Ona tada osjeća da je muž poštuje. Muž će to postići pokazujući istinsku pažnju prema ženi, sjećajući se posebnih prigoda koje su joj važne kao što je na primjer godišnjica braka ili ukazujući joj pažnju darivanjem poklona, buketa cvijeća itd.

	Vodi u povećanje	
Ona cijeni njega		On nju poštuje

Vodi u povećanje

4. Njeno oduševljenje njime / njegovo žrtvovanje za nju

Muškarcu je potrebno da osjeti da je njegova žena njime oduševljena. To se ostvaruje njenim izražavanjem radosti i razdraganosti zbog njega i zadovoljstva njime. Također se može ostvariti i putem njenih izjava da joj se dopadaju razne njegove osobine kao što su: vještine, zanati, smisao za humor,

konstruktivnost, razumijevanje, darežljivost, hrabrost. Kada muškarac osjeti da se žena njime oduševljava to ga motiviše da se još više žrtvuje čineći joj usluge i ostvarujući joj želje.

U isto vrijeme ženi je potrebno da osjeti da se njen muž žrtvuje čineći joj usluge i pružajući joj njegu i zaštitu. Muž će to postići naglašavajući i dokazujući joj da je mnogo važnija od drugih stvari u njegovom životu kao što su: posao, obrazovanje, hobi, društvene veze. On se također bez kolebanja treba zalagati za njenu sreću i komoditet. Ovakva i slična osjećanja mnogo raduju ženu. Ženi se muž počinje više dopadati kada osjeti da ona ima prvo mjesto kod njega.

5. Njeno odobravanje za njega / njegovo potvrđivanje za nju

U muške emotivne potrebe spada i potreba za uvjerenjem da žena smatra sve njegove aktivnosti ispravnim, lijepim i dobrim i da je još uvijek princ iz njenih snova. Žena ovoj potrebi može udovoljiti pokazujući zadovoljstvo njegovim aktivnostima ili pokušavajući da iznađe lijepe i dobre motive za određene njegove postupke (makar oni tako i ne izgledali).

Ženi je potrebna bude sigurna da muž potvrđuje ispravnost njenih osjećanja i da smatra da ona ima potpuno pravo da je obuzimaju određena osjećanja. Muškarac će ovoj potrebi udovoljiti suzdržavajući se od davanja kritika ili primjedbi na njena osjećanja i zabranivši sebi da na bilo koji način iskaže da ona griješi zato što je iznervirana ili osjetljiva i da objektivna situacija to ne zaslužuje. Ženi je potrebno da iz ponašanju svog muža vidi da se on ne protivi tome što su je obuzela određena osjećanja, čak i kad su njegova osjećanja i stavovi potpuno drugačiji od njenih.

Žena koja osjeća da njen muž potvrđuje ispravnost njenih osjećanja bit će u stanju da podržava i odobrava njegove aktivnosti i stavove.

Isto tako, muž koji primjećuje da žena odobrava njegovo ponašanje bit će sposobniji da shvati ispravnost njenih osjećanja i da shvati da ona ima pravo da posjeduje kakva hoće osjećanja.

6. Njeno ohrabrenje njemu / njegovo uspokojavanje nje

Muškarca ohrabrenje, upućeno od strane njegove žene, motiviše da ulaže i daje. Njemu je radi ustrajnosti takvo ohrabrenje potrebno. Žena će to postići izražavajući stalno povjerenja u njega, njegove osobine i aktivnosti.

U isto vrijeme, ženi je potrebno da je muž stalno smiruje. Muškarci obično griješe misleći da, nakon što joj jednom izjave ljubav, ženi to više nikada nije potrebno naglašavati kako bi se uspokojila. Ispravno je da je ženi stalno potrebno da je muž smiruje i naglašava da je i dalje voli i poštuje. To uspokojavanje muž će ostvariti pokazujući pažnju, razumijevanje i poštovanje prema njoj i potvrđujući ispravnost njenih osjećanja i žrtvujući se zbog ljubavi i brige za nju.

Kada kažemo da je muškarcu neophodno povjerenje, prihvatanje, uvažavanje, odobravanje, oduševljenje, ohrabrenje, ili kada kažemo da je ženi potrebna pažnja, razumijevanje, uvažavanje, žrtvovanje, potvrđivanje, uspokojavanje, ne smatramo da su to potrebe koje ima samo jedna, a ne i druga strana. Njih oboje imaju te emotivne potrebe ali svakou specifičnom omjeru.

Greške koje žena može počiniti

Žena, u najboljoj namjeri, može počiniti određene greške prema mužu jer joj nije poznata priroda muževih emotivnih potreba. Neke od tih grešaka, kod muža stvaraju osjećaj da ga žena ne voli, kao na primjer:

1. Ona pokušava da popravi njegovo ponašanje ili mu pokušava pomoći tako što ga obasipa savjetima. On se tada osjeća kao da ga ona ne voli jer u njega nema povjerenja.
2. Pokušava promijeniti njegov način ponašanja govoreći o svojoj iznerviranosti ili o svojim negativnim osjećanjima. On tada osjeti da ga ona ne voli jer ga ne prihvata onakvim kakav jeste.
3. Ona i ne spominje ono šta je on zbog nje žrtvovao nego se žali zbog onoga što joj još nije pružio. On osjeća da ga ona ne voli jer ne cijeni ono što je do tada učinio.
4. Ocjenjuje njegov način ponašanja i govori mu šta treba da učini kao da je dijete. On osjeća da ga ona ne voli jer ne pokazuje zadivljenost njime.
5. Ona indirektno izražava svoja negativna osjećanja. Postavlja ironična pitanja poput: "*Kako to tebi da se dogodi?*" On osjeća da ga ona ne voli jer mu se čini da je prestala odobravati njegove postupke.
6. Ona kritikuje ili koriguje odluke koje donese. On osjeća da ga ona ne voli jer ga ne ohrabruje da sam obavlja svoje poslove.

Greške koje muškarac može počiniti

Muškarac može, ne poznajući emotivne potrebe žene, u najboljoj namjeri počiniti mnoge greške. Neke od njih su:

1. Ne sasluša je. Ne posveti joj pažnju. Ne postavlja joj pitanja koja odišu njegovom brižnošću. Ona osjeća da je on ne voli jer joj ne posvećuje pažnju i ne pokazuje brižnost.
2. Ne obraća pažnju na njena osjećanja osim kada ih želi korigovati. Misli da ona traži rješenje pa je obasipa savjetima za rješenje. Ona osjeća da je on ne voli jer nema razumijevanja za nju.
3. On je pokušava saslušati ali uz ljutnju i prijekore jer je i sam iznerviran ili možda ima glavobolju. Ona osjeća da je on ne voli jer je ne poštuje i ne poštuje njena osjećanja.
4. Nipodaštava njena osjećanja i želje i u njoj stvara osjećaj da su djeca, posao ili nešto treće za njega važniji od nje. Ona osjeća da je on ne voli jer nije žrtvovao sebe za nju i jer mu ona nije najvažnija u životu.
5. On joj, kada je iznervirana, objašnjava šta je ispravno i šta ona treba učiniti naglašavajući da se ne smije nervirati. Ona osjeća da je on ne voli jer ne potvrđuje ispravnost njenih osjećanja nego joj čak govori da nije u pravu.
6. Ponekad je sasluša ali nakon toga ništa ne kaže ili čak izađe iz sobe. Ona se osjeća nesigurno jer od njega ne dobija smiraj koji joj je neophodan.

Jačanje ljubavne veze među supružnicima

Jedna od stvari koja jača ljubavnu vezu supružnika je obostrani pokušaj da se ostvare navedene potrebe. To znači da muž treba nastojati da ispuni ženine potrebe a žena muževe. Uobičajena greška koja stoji iza neuspjeha brakova je da svako pruža ono što je njemu potrebno, a ne što je drugome potrebno. Ženi ima potrebu za brigom, razumijevanjem i razgovorom o osjećanjima pa ona sve to nudi mužu. Međutim, to, ne samo da ne zadovoljava njegove potrebe, nego ga čak i odbija. Uza sve to, ona se u sebi pita zašto joj on na isti način nije uzvratio. Muškarac ima potrebu za povjerenjem i prihvatanjem pa on svoju ženu ništa ne zapitkuje jer u nju ima povjerenja i misli da je njoj takvo ophođenje potrebno. Međutim, njoj je potreban neko ko će postavljati pitanja i tako joj davati priliku da govori o svojim osjećanjima.

Brak postaje stabilniji i miriniji kada supružnici shvate osnovne potrebe svog bračnog druga i kad se potrude i da im udovolje. U protivnom brak se pretvara urazilaženje i svađu uprkos ljubavi i dobroj namjeri. Dakle, znanje treba da osvijetli put.

✦ TRINAESTO POGLAVLJE
**KADA I KAKO RAZILAŽENJE U MIŠLJENJU
PRERASTE U SVAĐU**

“O vjernici, klonite se mnogih sumnjičenja, neka sumnjičenja su zaista grijeh.”

Nakon što je pokazano koliko se supružnici mogu razlikovati i razilaziti, u ovom ćemo poglavlju objasniti kako se te različitosti pretvaraju u svađu. Razmotrićemo, također, i beskorisne metode kojima se supružnici obično služe da bi riješili situacije zategnutosti i svađa, kao i neke efikasnije metode koje supružnici mogu naučiti da bi riješili svoja razmimoilaženja.

Korisno je da se oba bračna druga zapitaju:

- Kakav je moj način reagovanja na probleme?
- Šta je postao naš uobičajeni način ophođenja u kriznim periodima?

Poznato je da se supružnici nakon određenog perioda razilaženja, svađa i pokušaja iznalaženja rješenja navikavaju na određeni način ophođenja u svađama.

On je uvijek isti, bez obzira na razloge svađe, bez obzira da li su razlog djeca, novac, intimni odnos, posao ili stan. Taj način međusobnog ophođenja postaje njihov običaj, što znači da će se oni ponašati na isti način kada god dođe do razilaženja. Početak njihovog razilaženja je kao stupanje na kružnu putanju rasprave. Nakon više ili manje krugova zaustaviće se na istoj tački gdje su i počeli, a to je "*situacija bez rješenja*". Zbog toga ni jedno ni drugo nisu zadovoljni rezultatom svađe. Zbog toga je razmišljanje o načinu rasprave korisnije od razmišljanja o razlogu rasprave.

Literatura iz psihologije potvrđuje da je prirodan ljudski način ponašanja u opasnim situacijama, a svađe su jedna od njih, ili povlačenje ili napad (*flight – fight*).

Situacija svađe

Zekerijja i Surejja su u braku već pet godina. U svakoj njihovoj svađi Zekerijja je odlučniji i uporniji. Surejja češće ustukne i učini ustupak smatrajući da život nije dovoljno dug da bi se moglo priuštiti trošiti ga na svađe i bitke te da je povlačenje prema tome ispravnije. Međutim, u zadnje vrijeme Zekerijja se promijenio usljed učestalosti svađa. Prošle sedmice se, kada je vidio da je žena pozvala neke goste ne konsultujući se s njim, između njih se odvio sljedeći dijalog:

Zekerijja: Zašto si to učinila?

Surejja (braneći se): Što da ne! Ni ti nikada mene ne konsultuješ! Prošlog petka doveo si prijatelja na večeru ne obavjestivši me. Zatim si s njim izašao i ostavio mene samu s djecom.

Zekerijja: Sačekaj momenat. Ja...

Surejja: Ne prekidaš me dok govorim.

Zekerijja: Ti me tjeraš da te prekidam jer uvijek previše pričaš.

Surejja: Ne znam kada ćeš sazreti. Ti si poput velikog djeteta.

Zekerijja: A ti si potpuno ista kao i tvoja majka.

Surejja: A šta nedostaje mojoj majci?

Zekerijja: Ona uvijek pokušava drugima nametnuti vlastito mišljenje. Ti činiš isto.

Surejja: Znači, to misliš o mojoj majci. Istina je izašla na vidjelo. Ne mogu više ovdje ostati!

Zekerijja (hladno): Znaš gdje su vrata. Znaš put. Ja te neću sprečavati.

Surejja (ljutito izlazeći iz kuhinje): Ne želim te više vidjeti!!!

Kako da se razilazimo u mišljenjima ili diskutujemo?

Nimalo ne čudi način na koji su razgovarali Zekerijja i Surejja koji su proživjeli mnoge bračne svađe.

Problem nepriznavanja ličnih razlika kao i problem nepriznavanja različitih mišljenja je vrlo uobičajen u brakovima. To je jedan od pokazatelja opasnosti koja u budućnosti vreba supružnike. To ne znači da je razilaženje u mišljenju samo po sebi loše nego znači da je čovjeku neophodno da iskaže svoj stav i zatraži svoja prava, naravno ne zaboravljajući ni svoje obaveze. Neophodno je da bračna veza bude živa. To znači da je neophodno da se u njoj pojavljuje prihvatanje i odbijanje kao i razilaženje u mišljenjima. Ipak mnoge svađe se smatraju nezdravim i rušilačkim za brak. To je zbog pojava koje ih redovno prate kao što su: neslušanje sagovornika, podizanje glasa, oštar govor a najvažnije su negativne misli koje se pojavljuju u svađi i nakon nje kada svaka strana pokušava protumačiti sagovornikove riječi. Za sve ovo nalazimo primjere u navedenom dijalogu između Zekerijja i Surejje (... *uvijek previše pričaš – ti si poput velikog djeteta*)

Čovjek obično nesvjesno počinje napadati sagovornika u skladu s poslovicom "*napad je najbolja odbrana*". On tako počinje prekorjevati i optuživati sagovornika i ružno se izražavati. Tada čovjek tvrdi, mada većinom ni sam ne vjeruje u svoje riječi, da je on iskren i dobronamjeran u svemu što govori. Zapravo, on je neobjektivan i daleko od istine. On zapravo pokušava iskriviti činjenice kako bi se osvetio sagovorniku i ismijao ga. ("*A ti si potpuno ista kao i tvoja majka.*") Ljutnja, uzbuđenje, vikanje ili plačstupaju na scenu kada čovjek ne ostvari ono što je želio. Neki učesnici u svađi tada čak razbijaju ili ih bacaju predmete koji su im pri ruci.

Čovjek koji u stan unese novi komad namještaja, mora se i po nekoliko puta o njegov spotaknuti prije nego što nauči "*da ga treba*

zaobići kada tuda prolazi". Uprkos tome, mnogi supružnici ne uče na greškama iz njihovih prijašnjih razgovora. Viđamo ih kako dan za danom ponavljaju jednu te istu grešku. Svako pokušava svađom donijeti pobjedu svom stavu, čak i po cijenu neprestanog vrjeđanja osjećanja svog bračnog druga. Umjesto da nešto nauči i izvuče pouku on postaje još negativniji, više još glasnije, izražava se još gore.

Problem je što zbog utjecaja raznih medija, filmova, serija, romana itd. supružnici vrlo lahko upadaju u začarani krug. Umjesto da sjednu i razgovaraju o teškoćama i problemima jedno od njih počinje burno razgovarati i raspravljati i to bez prethodnog mirnog i mudrog razmišljanja o svojim postupcima. Svako od njih pokušava pribjeći najkraćem putu osvete i pobjede. Zato ih vidimo kako pribjegavaju riječima i izrazima za koje, na osnovu prethodnog iskustva, sigurno znaju da će povrijediti i zaboljeti njihovog bračnog druga.

Kako se svađa rasplamsa i izmakne kontroli?

Primjetili smo kako se svađa između Zekerijja i Surejje zapanjujuće brzo rasplamsala i izmakla kontroli. Svađa je započela sitnicom, pozivanjem nekih njenih prijatelja bez prethodnog savjetovanja, a pretvorila se u lične optužbe i napade da bi se rasplamsala i zahvatila prijatelje i rodbinu (npr. Surejjinu majku) i završila se rastankom i napuštanjem prostorije.

Teškoća je još veća zato što supružnici u početku ne obraćaju pažnju na svađu. Odjednom vide da ih je napala i savladala odakle se nisu ni nadali. Oboje u trenucima ljutnje izgovaraju riječi koje vrijeđaju njihovog bračnog druga. Zapravo ih nisu ni namjeravali izreći i one nisu istinski izraz njihovog osjećanja i mišljenja o bračnom drugu. Međutim, ove riječi oboma daju negativan utisak o bračnom drugu i oni ih tretiraju kao istinski izraz osjećanja i stavova (npr. *"Znači to*

misliš o mojoj majci. Istina je izašla na vidjelo"). Ovakav razgovor negativno utječe na cjelokupnu vezu i ljubav među supružnicima.

Promjena treba početi od nas samih

Nije svaka svađa burna i agresivna. Neki ljudi ne mogu izgovoriti ružnu ili uvredljivu riječ, ali pribjegavaju drugim sredstvima kao što su samoodbrana, nepriznavanje lične greške, uporno optuživanje bračnog druga. Ponekad osoba pribjegne djeljenju savjeta pod izgovorim da želi drugoga oplemeniti, a zapravo time se želi zaštititi od prisnosti s drugim. Kada jedna strana pokušava promijeniti drugu reakcija druge strane je većinom nastojanje da promijeni prvu. Tako se svako nepokolebljivo drži svog stava i smatra da ima potpuno pravo da mjenja drugoga. Ne želi priznati vlastite greške niti imati razumijevanja za stav druge osobe. Nema ni najmanju namjeru da se sam mijenja. Zbog toga oni odbijaju da saslušaju jedno drugo. *"Zašto bih saslušao drugoga kad sam ja u pravu?!"* Oni neprestano jedno drugo prekidaju na negativan način. Ulaze u začarani krug prihvatanja i odbijanja. Njihovom vezom počinje vladati nemar i klonulost. Ova *"borba za vlast"* na kraju dovede do ravnodušnosti i otuđenosti supružnika. Nijedno od njih ne biva pobjednik jer oboje žele pobijediti i dokazati krivicu drugog.

Razmotrili smo *"situaciju napada"*.

Pogledajmo sada drugi način razgovaranja, a to je *"situacija povlačenja"*.

Situacija povlačenja

"Mi se u svemu slažemo"

Kazim i Hiba su u braku više od petnaest godina. Oni se ne sjećaju da su se ikada posvađali. Uporno tvrde da se među njima nije dogodilo nikakvo razilaženje u mišljenju. Kada Kazim obrazloži svoje mišljenje o bilo čemu o društvu, politici, itd. njegova žena Hiba se potpuno složi ne obrazloživši nikakav lični stav o tom pitanju. Ni on isto tako ne raspravlja s njom o njenim odlukama vezanim za domaćinstvo i djecu. Oboje su odrasli u porodicama u kojima se smatra da se *"dobri ljudi ne razilaze i ne svađaju"*. Oboje su od malih nogu naučili da trebaju šutjeti *"da se mama ne bi ljutila"* ili *"da se baba ne bi ljutila"*. Oni se zbog toga neprestano klone bilo kakve zategnutosti putem uzajamnog davanja saglasnosti.

Hiba je rekla: *"Mi nemamo ni razilaženja u mišljenju ni izostanka davanja saglasnosti"* i još je dodala: *"Mi se volimo i zato ne govorimo o stvarima koje bi nas mogle uznemiriti. Ostavimo neko pitanje da ne bi 'zamutilo čistu vodu'."* Kazim je klimao glavom dajući do znanja da se s tim slaže, a zatim je rekao: *"Mi smo otkrili tajnu sretnog braka. To je da se klonimo jedno drugog u smislu da se niko nikome ne miješa u posao."*

Nema sumnje, oni žive u neprekidnom strahu od pojave zategnutosti ili razilaženja u mišljenju. Navikli su se na ovaj način ophođenja i to ih održava zajedno. Sve to ne znači da je neminovna njihova jaka povezanost ljubav i razumijevanje. Možda je njihov brak *"stabilan"*. Oni imaju pravo da ovako žive. Međutim, i mi imamo pravo da naučimo specifičnosti ovakvog načina bračnog života. U tom slučaju čovjek može izabrati šta želi.

Povjerljivost i jasnoća u zdravoj vezi

Lahko je shvatiti da se neki ljudi plaše priznati da između njih postoje razlike i razilaženje u mišljenju da ne bi uništili međusobnu vezu. Oni se, većinom nesvjesno, klone svakog *"kriznog područja"*. Oni *"sahranjuju"* teme međusobnog razilaženja ili zatvaraju oči pred njima. Ovakav način života je ispravan ako jedno od supružnika po prirodi ima težak način ponašanja i reagovanja, a drugi želi da njihova veza i dalje traje. Također je koristan i kada porodica prolazi kroz krizu jer je tada poželjno zanemariti neka pitanja ili ih odgoditi za bolje i prikladnije vrijeme npr. Ako je neko iz porodice preselio na Ahiretu ili se dogodio sličan velik događaj.

Zanemarivanje problema i razilaženja u mišljenju većinom nije zdravo i nepouzdan je. Neminovno je da lične razlike postoje i da supružnici imaju različite stavove, bez obzira na jačinu njihove bračne veze. Brak spaja dvije osobe od kojih svaka ima posebne karakteristike, stavove, sklonosti, ukus, osjećaje i potebe. Oni mogu voljeti i ne voljeti različite stvari. Umjesto zatumljivanja ovih razlika, bolje je sa njima zrelo postupiti i iznaći način mudrog i optimalnog odnosa prema njima. Čovjek koji sebi nametne da igra određenu ulogu u društvu na račun svoje ličnosti i svojih karakteristika gubi mnoge lične komponente koje mogu biti bitne za njegovu originalnost i inovatorsku sposobnost. Što je god veća sposobnost supružnika da priznaju međusobne razlike i da se prema njima optimalno odnose to je veća i njihova sloboda i opuštenost u bračnoj vezi. Tada ih neće neprestano progoniti strah da međusobno razilaženje u mišljenju može *"srušiti sve"*.

Drugi je problem što se u toku izbjegavanja spomenutih tema ispod površine ne može pojaviti još jača zategnutost koja će se ispoljiti tek kasnije. Možda će se ispoljiti na potpuno drugačiji način kao što je "eksplozija" kojom se ne može vladati. Najbolji način da tom energijom vladamo je da na vrijeme iznesemo na vidjelo dio te

zategnutosti i to na način na koji mi izaberemo. To će, naravno, biti pozitivan i konstruktivan način .

Razni načini povlačenja

Kao što smo već vidjeli u situacijama svađe "*povlačenje*" može imati razne forme. Jedan od njih je "*forma šutnje*". Odvija se tako da jedan od supružnika nešto kaže, ali ne izrazi dovoljno jasno šta ga boli i vrijeđa, a ako ga njegov bračni drug upita šta je htio reći on odgovara samo: "Ništa ... ništa..."

Druga forma je kada se jedan bračni drug prema drugome ophodi kao roditelj prema djetetu. Strana koja se povlači prihvata sve prijekore, smatra da je u svemu pogriješio(la), a da njegov bračni drug sve zna i razumije.

Sljedeća forma je da *strana koja "se povlači"* smatra da su bračna razilaženja dosegla tako velike razmjere da je bolje o njima ne govoriti pa čak ih i ne nagovještavati.

Sljedeća forma povlačenja je kada bračni drug koji se povlači apsolutno prihvati sve što drugi govori i radi i živi život svog bračnog druga kao da nema svoju ličnost i želju.

Nerjetka forma povlačenja je i da se bračni drug žali svim ljudima ili prijateljima samo ne svome bračnom drugu.

Povlačenje može imati i formu blagog nagovještaja problematičnih tema od strane bračnog druga koji se povukao. Međutim, on nije u mogućnosti da o toj temi jasno i direktno razgovara.

Jedna od formi povlačenja je i pretvaranje bračnog druga da je stalno zauzet(a) poslom. "*Nemam vremena da i o čemu razgovaram.*"

U forme povlačenja spada i neprestano šaljivo raspoloženje bračnog druga koji se povukao. On (ona) sve doživljava s humorom ali nikad se ne dotiče ključnih tema.

Razumijevanje je bolje i od napada i od povlačenja

Iz svega navedenog vidimo da "*napad*" i "*povlačenje*" ponekad mogu biti korisni, ali i jedno i drugo mogu biti pokazatelji opasnosti situacije, naročito ako se dogode na intezivan način. Zdrava alternativa je da se supružnici okite pronicljivošću, razumijevanjem i jasnim sagledavanjem situacija i da shvate suštinu događaja. Uz sve to trebaju očuvati otvorenost, jasnoću i međusobno uvažavanje i poštovanje.

Prvi korak na putu razumijevanja i vladanja situacijom je da se shvati kakav se raskol među supružnicima dogodio, prije nego što sve izmakne kontroli i situacija postane nepodnošljiva.

Ovdje ćemo navesti **četiri metode** koje mogu pomoći da se započeti razgovor ne završi u "čorsokaku".

1. Odgađanje

Prirodno je kao što smo do sada vidjeli da supružnici imaju različita mišljenja kao i da među njima dođe do diskusije i rasprave s vremena na vrijeme. U psihologiji se kaže da povremeni osjećaj ljutnje ne samo da je prirodan nego i zdrav. Međutim, pretjerano jake reakcije zbog tog osjećaja niti su prirodne niti zdrave. One postaju čovjekova loša navika. Traži se da čovjek nauči kako da vlada svojim ponašanjem i načinom raspravljanja i kako da ukroti podivljalu ljutnju prije nego mu se ona otme kontroli.

Jedna od metoda koja je mnogima pomogla je "*odgađanje*".

Ova metoda počiva na tome da se supružnici dogovore da će poštovati jedno jednostavno pravilo: Kada se rasprava zaoštri da jedno od njih ima pravo da zatraži "*odgađanje*" a druga strana tome

mora udovoljiti i da se rasprava na jedno vrijeme obustavlja. Da bi se pojasnila efikasnost ove metode trebamo spomenuti da supružnici kada počinju raspravu obično nisu ni svjesni šta se oko njih događa. Zato je korisno pronaći način da im se povrati razum i svjesnost okoline putem usporavanja ili zaustavljanja već prethodnog razgovora. Za raspravu je uvijek potrebno dvoje. Zato je dovoljno jedno da zaustavi raspravu ako je prešla normalne granice. Umjesto traženja odgađanja može se reći i bilo koji izraz koji sadrži isto značenje kao što je: *"Mi ne želimo jedno drugom nanositi bol. Šta da učinimo sada?"* Na ovaj način oštrina glasa će se ublažiti, žestoka rasprava ohladiti, putem razgovora o načinu razgovora i rasprave. Na ovaj način se može spriječiti da se razilaženje pretvori u bespotrebnu borbu i prijetnje.

Supružnici će praksom i opetovanjem vidjeti da su počeli sporije raspravljati i da su postali sposobniji da se kontrolišu.

Do sada navedeni savjeti se mogu shvatiti i iz *Vjerovjesnikovih, s.a.v.s., savjeta da čovjek koji se naljutio stojeći treba da sjedne, a koji se naljutio sjedeći da legne ili da uzme abdest koji može ugasiti vrelinu ljutnje i uzbuđenja.*

Supružnici će nakon određenog vremena primjetiti da su stekli sposobnost preusmjeravanja razgovora i rasprave čak i bez ičije molbe za *"odgađanjem"*.

Drugi način korištenja ovog metoda je da jedno od supružnika kaže: *"Hajde da malo prekinemo i nastavimo razgovor za sat vremena (npr.). Tada ćemo biti opušteniji."*

U svemu ovome primjetan je utjecaj govora na situacije. Neki ljudi imaju običaj da bježe od rasprava od samog početka ali oni ništa ne govore o svom povlačenju. Oni i ne shvataju koliko je takvo ponašanje štetno za njihovu vezu i razgovore. Na ovaj način je uz obostranu saglasnost moguće odgoditi razgovor za drugo prikladnije vrijeme. Tako čovjeku ostaje mogućnost da svoju ljutnju izrazi izrazima koji su ispravniji i zdraviji od šutnje ogrnute bolom,

zebnjom, ljutnjom ili ohološću. Šutnja kao način dokazivanja više šteti vezi. Izlazak iz sobe uz šutnju nipošto ne znači "odgađanje" koje mi preferiramo.

"Odgađanje" ne znači da oni jedno drugo moraju izbjegavati. Zapravo, odgađanje znači "spuštanje temperature" rasprave i davanje prilike supružnicima da se opuste i razmisle i da se u miru zapitaju: "Kakva su moja očekivanja po ovom pitanju" ili "Da li ja uopšte slušam to što mi on (ona) želi reći?"

Osjećanja se mijenjaju kada čovjek malo vremena provede u miru i opuštanju, šetnji, uzimanju abdesta ili smirenog razmišljanja. (U sljedećem poglavlju objasniti ćemo kako čovjek treba razgovarati nakon "odgađanja").

Evo šta je izjavio jedan muž nakon što je savladao vještinu "odgađanja":

"Nažalost, mnogo i žestoko smo se svađali u toku cijelih deset godina našeg braka. Mi nismo htjeli da se tako svađamo, ali kada bi rasprava počela nismo je znali zaustaviti prije nego izmakne kontroli. Dovoljno nam je što smo naučili kako tu raspravu možemo odgoditi bez zadavanja rana."

2. Razmišljanje na drugi način

Već je objašnjeno kako se na naša osjećanja može odraziti revizija naših misli i traganje za novim stvarima, kao što je upotreba metode obustavljanja rasprave.

Jedna od opasnosti po bračnu vezu je postojanje negativnih misli kod supružnika. Kada jedno od njih misli: "Ja sam žrtva" normalno je da na negativan nači razmišlja o drugome. Ako se njegove misli promijene u pozitivne one će pozitivno utjecati i na njegova osjećanja. Ovaj metod je proistekao iz osnova psihologijske spoznajne škole koja se bavi promjenama ljudskog načina razmišljanja u cilju mijenjanja osjećanja, ponašanja i stavova. To se može shvatiti iz riječi Uzvišenog:

"Allah neće promijeniti stanje jednog naroda dok oni ne promjene ono što je u njihovim dušama." (Er-Ra'd, 11).

Kakve god da misli čovjek o nekom pitanju ima, uvijek postoje i drugi načini da se to pitanje shvati. Muž koji u sebi nosi misao: *"Moja žena previše i bez razloga sa svakim razgovara"* može tu misao zamjeniti ovom: *"Ona ima mnogo uspješnih veza u društvu"*. Žena koja o svom mužu misli: *"Draže mu je čak i čistiti stan nego sjesti i sa mnom razgovarati. Nije brižan prema meni."* Tu misao može zamjeniti ovom: *"On je brižan prema meni, on tu brižnost izražava pomažući mi u nekim kućnim poslovima."*

Prethodno smo spomenuli razlike između muškarca i žene kao i njihova različita očekivanja. Možda je ženi draži način koji direktno upućuje na brižnost i pažnju a to je da sjedi i razgovara

Istraživanja su pokazala da muškarci nisu manje brižni od žena, niti manje pažnje posvećuju ženama. Oni samo imaju drugačiji način izražavanja te brižnosti i pažnje. Muž osjeća prisnost sa ženom čak i bez riječi i razgovora, ako se zajedno bave istom aktivnošću, na primjer, ako zajedno rade neki posao, priređuju izlet, uče Kur'an, igraju neku igru ili samo mirno sjede i prate TV program.

Razumijevanje razlika među polova kao i razlika u načinu izražavanja može spriječiti mnoge nesporazume. Razumijevanje prirode bračnog druga i njegovog (njenog) načina izražavanja osjećanja uzrokuje izvanredan pomak nabolje u načinu međusobnog ophođenja supružnika i odstranjuje mnoge prepreke između njih.

3. Slušanje i provjera da li se dobro shvatilo

Tačno je da žena mora shvatiti kako muškarac praktično izražava svoja osjećanja, ali, i muž u isto tako mora pokazati više razumijevanja za ženine potrebe, a naročito za njenu potrebu da je sasluša i pokaže da je razumio ono što je željela reći.

Jedna od najvažnijih stvari pomenutih u ovoj knjizi je neophodnost suradnje i zajedničkog djelovanja. Prvi korak koji se ka saradnji treba

učiniti je da supružnici jedno drugo saslušaju. Bez toga je nemoguće ostvariti saradnju.

Saradnja je efektan način ophođenja ne uz suprotstavljanje međusobnim različitostima i razilaženjima nego uz njihovo uzajamno poštivanje. Ta saradnja doprinosi ostvarenju dogovora da se problem riješi na način koji zadovoljava obje strane. Ispravno rješenje nije da svako radi šta hoće jer postoje situacije koje to ne dozvoljavaju. Ispravno rješenje je rezultat mirnog razgovora poslije kojeg oboje mogu osjetiti da su postigli što su htjeli i da ih je sagovornik shvatio i to bez vrijeđanja, nanošenja bola ili donošenja sudova. Oboje trebaju osjetiti da se priroda predloženog rješenja prilagodila njihovim potrebama.

Sjedenje leđima uz leđa

Nije lahko dostići stepen saradnje i zajedničkog djelovanja. Starim i ukorjenjenim običajima treba vremena da se promjene i da njihovo mjesto zauzmu novi običaji i shvatanja. Sjedenje leđima uz leđa supružnicima olakšava da jedno drugo saslušaju bez prekidanja. Oni će tako sjedeći gledati na suprotne strane pa će svako moći govoriti bez straha da će ga njegov bračni drug prekinuti ili utjecati na njega namrštenim obrvama ili namrgođenim licem.

Oni se mogu dogovoriti da svako govori petnaest minuta bez prekidanja ili ispuštanja bilo kakvog glasa od strane drugog i da prvi govori onaj bračni drug koji je inače manje pričljiv. Mogu razgovarati o bilo kojoj temi čak i o temi u kojoj se inače razilaze. Kada dođe red na drugoga da govori, on ne treba ponavljati šta je prvi rekao nego može govoriti o onome što želi. Nakon završetka ove seanse oni se moraju baviti nečim drugim i ne mogu nastaviti isti razgovor, naročito ako se pojavio veći problem u toku seanse. Mogu ugovoriti novi termin ako žele da nastave isti razgovor. Za ovu seansu je važno da svako kaže ono što duboko u sebi krije znajući da

ga drugi sluša bez prekidanja i primjedbi. Ako supružnici budu ovo praktikovali nekoliko puta sedmično oboje će osjetiti da su u svakodnevnom okolinostima postali sposobniji da drugoga saslušaju bez prekidanja i primjedbi.

Neki će reći da ne znaju šta bi petnaest minuta govorili. Odgovor takvima je da nije neophodno da se petnaest minuta samo govori, ali to je vrijeme koje svakome od njih pripada da kaže šta želi, brzinom kojom želi. On tada može i da sređuje misli.

Mnogi ljudi u prvi mah kada čuju za način razgovora *leđima uz leđa*, ne vjeruju u njegovu efikasnost. Smatraju da je to neprirodan i izvještačen način razgovora. Odgovor njima glasi da je to poznati način liječenja u ordinacijama liječnika bračnih problema. Čim proba, čovjek će se uvjeriti u njegovu djelotvornost. Ovaj način doprinosi razumijevanju sebe i drugog kao i shvatanje međusobnih razlika.

Jedan muž je, nakon praktikovanja razgovora *leđa uz leđa*, rekao: *"Pošto sam sve te minute presjedio ne govoreći i ne prekidajući svoju ženu po prvi put sam čuo neke detalje. Na njih prije nisam obraćao pažnju jer bih, čim žena počne govoriti, upadao bih joj u riječ i nisam slušao šta moja žena želi. Sada sam, nakon praktikovanja razgovora leđa uz leđa, shvatio da je to uvjerenje bilo pogrešno."*

Ukratko

U ovom poglavlju smo vidjeli kako supružnici u teškim situacijama međusobnog nerazumijevanja mogu razgovarati ili "napadom" ili "povlačenjem". Također smo vidjeli da nije zdravo izbjegavati razgovor o životnim temama koje nas brinu. Vidjeli smo i da su mnogi načini na koje se odvijaju svađe i rasprave, destruktivni i pogubni za brak te da ih treba zamjeniti boljim i usavršiti. Ukazali smo na najbolju alternativu, a to je razumijevanje situacije i svjesnost vlastitih postupaka. Također smo upozorili i na neke "simptome" koji upozoravaju da veza prolazi kroz krizni period:

- izbjegavanje suočavanja sa problemom koji nas brine i muči,
- neprestano ponavljanje rasprave o jednim te istim tačkama razilaženja i to bez rezultata,
- razmišljanje kako bi se ljepše živjelo s drugim bračnim drugom (ovo je druga vrsta povlačenja),
- neprestano kritikovanje bračnog druga, svejedno da li će to biti mislima, riječima ili gestom.

Vidjeli smo da se rasprava može rasplamsati, ubrzati i oteti kontroli te ugroziti brak. Određeni trud se mora uložiti da bi se rasprava zaustavila prije nego što podivlja i dotjera nas u "ćorsokak". Za to postoje određeni načini. Jedan od njih je "odgađanja". Čim rasprava prekorači razumne granice zaustavljamo je i razgovoru se vratimo u ljepšoj i zdravijoj atmosferi. Drugi način je da naše pomisli o postojećem problemu zamjenimo drugim pozitivnijim pomislima. Objasnili smo i način razgovora "leđa uz leđa". To može biti prvi korak ka promjenama i u prvom redu ka razvijanju sposobnosti slušanja i razumijevanja.

U sljedećem poglavlju ćemo objasniti neka pravila koja supružnici moraju poštovati da bi jedno drugo saslušali. Ta pravila možda spadaju i u najvažnije faktore uspješnog braka.

TABELA NAČINA PONAŠANJA U PROBLEMATIČNIM I ZATEGNUTIM SITUACIJAMA

Ponašanje većine ljudi u problematičnim situacijama može se opisati na dva načina: napad ili bježanje.

Na koji način se ponašate kad se javi problem između vas i vašeg bračnog druga?

1. Kada problem počinje?

2. Kada je problem već uzeo maha?

Način ponašanja	povlačenje odnosno bježanje	Napad	Razumijevanje i svjesnost
Opis načina ponašanja	<p>* Ne volim krize i teškoće, zato ih se klonim.</p> <p>* Ponekad se zaokupim nekim poslom samo da ne bismo razgovarali o određenoj temi.</p> <p>* Uvijek se odrekнем svog mišljenja i složim se s mužem (ženom).</p>	<p>* Većinom sam odlučan. Imam osjećaj da sam uvijek ja u pravu i da on (ona) griješi.</p> <p>* Uvijek mu (joj) pokušavam nametnuti svoje mišljenje. Ponekad se koristim i određenim načinom vršenja pritiska.</p> <p>* Imam jaku</p>	<p>* Spreman (spremna) sam da učim i stičem nova iskustva. Znam da u životu mora biti poteškoća i da je to prirodno.</p> <p>* Izlažem svoje mišljenje, ali želim čuti i mišljenje drugog.</p> <p>* Pokušavam provjeriti da li sam dobro shvatio(la) šta</p>

	<p>* Krijem svoja osjećanja da ne bih uzrokovao(la) problem.</p> <p>* Ponekad mislim da je razvod najoptimalnije rješenje.</p>	<p>želju da se stvari odvijaju na način na koji ja želim.</p>	<p>njega (nju) brine kao što pokušavam provjeriti da li i sam(a) znam šta mene zaista brine.</p> <p>* Zajedno tragamo za sporazumnim rješenjem kojim ćemo oboje biti zadovoljni. Zatim se oboje trudimo da to rješenje ispoštujemo.</p> <p>* Međusobno se pomažemo.</p>
Simptomi tog načina ponašanja	<p>* Uvijek šta on (ona) hoće.</p> <p>* ili "Ne želim da znam".</p>	<p>* On (ona) je uzrok svih problema. Ja lično nikada ne uzrokujem problem.</p>	<p>* Pokušavamo naći rješenje.</p>
Rezultat	<p>* Ja gubim, a on pobjeđuje ili oboje gubimo.</p>	<p>* Ja pobjeđujem, a on (ona) gubi. Ali, da li ja zaista dobijam ako on (ona) gubi?</p>	<p>* Zajedno pobjeđujemo. Zajedno doživljavamo uspjehe.</p>

Praktične vježbe

1.

Neka jedno od vas pokuša govoriti o vašem zajedničkom izletu, a neka drugo pokuša da ga što bolje sasluša ti ne pokazujući usredsređenost pažnje na govor. Neka se pretvara kao da mu je pomalo dosadno. Poslije dvije minute neka osoba koja je govorila objasni kako se u toku razgovora osjećala.

2.

Sada ponovite vježbu ali neka supružnik koji ne govori pažljivo sluša pokazujući znakove pažnje i neka pri tom ne prekida govornika.

Možete govoriti po pet minuta naizmjenično o nekim od sljedećih tačaka:

- Kakve su, u zadnje vrijeme, moje misli i osjećaji...
- Kod tebe mi se ne sviđa...
- Kod mene mi se sviđa...
- U budućnosti se nadam da...
- Već odavno ti želim reći...
- Ljuti me što...
- Mnogo me raduje što...
- Izvinjavam se zato što...
- Plaši me što...
- Želim da za mene učiniš...

Na kraju, razgovarajte o sljedećem, ali ostvarite precizan dogovor:

- gdje i kojima danima u sedmici možete praktikovati navedene vježbe lijepog slušanja
- kakve su najoptimalnije okolnosti da vas u toku vježbe niko ne prekida.

• ČETRNAESTO POGLAVLJE

KAKO SE KLONITI RASPRAVE?

“Ali je čovjek više negi iko spreman da raspravlja.”

(El-Kehf, 54)

Pretjerane rasprave, razilaženja i svađe nanose najviše štete braku. Ponekad razilaženje bude uzrokovano nečim naizgled nevažnim, čak i smješnim, ali nevjerovatnom brzinom ono preraste u krupnu raspravu ili svađu. Supružnici nakon toga prestaju razgovarati ili ako već razgovaraju čine tone pokazujući ljubav, poštovanje i uvažavanje. Ponekad čak pokušavaju i jedno drugo povrijediti kritikama, prijekorima, pogrđama ili sumnjama u ljubav i vjernost. Nema sumnje, razgovor je jedan od faktora koji najviše koristi braku, a isto tako, rasprava i svađa su faktori koji mu nanose najviše štete. Vrlo je važno istaknuti da, što je veza među supružnicima prisnija, to je veća šansa da jedno drugo povrijede ako dođe do svađe. Rasprave imaju mnogobrojne negativne efekte na supružnike, njihovu vezu i međusobnu ljubav i samilost.

Postoje bračni parovi koji stalno vode rasprave i svađe i praktično su u neprekidnom ratu. Zato nalazimo da je njihova ljubav oslabila ili čak nestala. Nasuprot tome postoje bračni parovi koji potpuno guše vlastita osjećanja nastojeći tako izbjeći razilaženja i svađe. Za razliku od prvih oni vode hladni rat. Nije čudno što i u ovoj grupi ima parova čija je ljubav uvenula. Idealno rješenje je da bračni par iznađe srednji put, između stalno objavljenog rata i primirja uz hladni rat. Najbolje je da supružnici ne raspravljaju. Ali, šta je alternativa za raspravu? Prirodna alternativa za raspravu je otvoren razgovor između supružnika. Oni mogu razgovarati o bilo kojoj temi, a da to ne izazove raspravu. Čovjek može biti krajnje jasan i iskren a da pri tom ne mora gušiti osjećanja, može izgovoriti sve svoje negativne misli, a da pri tom ne raspravlja, ne svađa se i ratuje.

Razlozi rasprave između supružnika

Najčešći razlozi bračnih rasprava i svađa su:

1. novac
2. donošenje odluka
3. intimni odnos
4. raspodjela poslova i način korištenja vremena
5. mjerila vrijednosti i moral
6. odgoj djece i njihovo kažnjavanje
7. odgovornost za poslove u domaćinstvu

Prirodno je da supružnici razgovaraju o temama svakodnevnog života, ali to ne znači da se razgovor mora zaoštriti i da mora doći do svađe. Osnovni razlog radi kojeg se razgovor pretvara u oštru raspravu je osjećaj supružnika da nisu omiljeni svom bračnom drugu. Prirodno je da se kod svake osobe usljed osjećaja da nije voljena javi duševna bol, i da takopovrijeđena osoba nije u stanju drugome pružiti ljubav. U mnogim slučajevima, razlog oštih rasprava između supružnika je prethodno spomenuto nerazumijevanje i nepoznavanje psihičkih razlika između muškarca i žene, kao i nepoznavanje različitosti njihovih emotivnih potreba. Kada žena pokaže nešto kod svog muža ne voli onna to reaguje osjećajem da ga ona u potpunosti odbija i da ga ne voli. Dakle, on to lično shvata kao da je čitava njegova osoba predmet kritike. Ponekad pomislimo da on sa ženom raspravlja zbog novca, intimnog odnosa ili odgoja djece, a zapravo, on raspravlja zato što se osjeća nesigurno i što osjeća da ga žena ne voli dovoljno. Kada žena udovolji njegovim emotivnim potrebama, koje su prethodno navedene i objašnjene, on će biti u mogućnosti da se bolje prilagodi razilaženjima u mišljenju sa svojom ženom prije nego što se njihove rasprave zaoštire.

Izučavanje bračnih svađa su pokazala da one imaju svoje skrivene razloge. Priroda tih razloga različita je kod muškarca i žene.

Pokušat ćemo da razmotriti te razloge kod oba pola.

Skriveni razlozi za svađu kod žene

SKRIVENI RAZLOZI ZA SVAĐU KOD ŽENE	ŠTA MUŽ TREBA UČINITI DA BI SPRIJEČIO SVAĐU
Njen muž nipodaštava njena osjećanja.	Umjesto da daje negativne kritike ili da je zanemaruje treba da joj pruži osjećaj vrijednosti i ispravnosti njenih osjećanja.
On joj ne posvećuje pažnju. Ona stalno od njega mora tražiti usluge.	Umjesto zanemarivanja, treba joj ukazivati poštovanje i potruditi se da ona osjeti da mu je važna u životu.
On je kritikuje tako da osjeća da on želi da ona bude savršena.	Da je pokuša shvatiti i uspokojiti objasniti joj da je voli i da niko nije savršen
Kada on podigne glas i počne dokazivati da je on u pravu, a ona u krivu.	Da joj da do znanja da je razumije i da će je saslušati umjesto da je nipodaštava.
Kada je nipodaštava i gleda sa visine, kao da mu ona samo oduzima vrijeme.	Umjesto nepoštovanja i nipodaštavanja treba u njoj stvoriti osjećaj da on cjeni nju, njena osjećanja i njeno mišljenje.
Kada ne odgovara na njene molbe i ponaša se kao da ona ne postoji.	Umjesto zanemarivanja treba joj davati do znanja da je sluša i da mu je stalo do nje.
Kada joj objašnjava i dokazuje da je pogriješila zato što se	Da potvrđuje ispravnost njenih osjećanja i pokazuje da za to ima

iznervirala ili rastužila. Ona tada osjeti da u njemu nema potporu.	razumijevanja.
---	----------------

Skriveni razlozi za svađu kod muškarca

SKRIVENI RAZLOZI ZA SVAĐU KOD MUŠKARCA	ŠTA DA ŽENA UČINI DA BI SPRIJEČILA SVAĐU
Kada se žena iznervira zbog sitnice koju on smatra beznačajnom ili kada kritikuje njegov način obavljanja poslova.	Njemu je potrebno da osjeti da ga ona prihvata onakvim kakav jeste, a ne da osjeća da ga ona želi mjenjati i popravljati.
Kada mu ona pokušava reći šta da radi, a šta da ne radi ili kada osjeća da ga ona ne cijeni.	Da pokaže da joje se on dopada i da ga cijeni umjesto da ga omalovažava.
Kada njemu prebacuje što je nesretna i kada osjeti da on više nije princ iz njenih snova.	Ona ga mora hrabriti umjesto da u njemu stvara osjećaj beznađa i pada.
Kada se žali zato što je nesretna u životu ili kada se žali zbog svojih poslova i obaveza, kao da ne cijeni šta on čini za nju.	Mora mu pokazati da cijeni sve što on čini za nju, umjesto da ga prekorpjeva i grdi.
Kada žena strepi zbog svega "što bi se moglo dogoditi" jer on tada osjeća da ona nema povjerenja u njega.	Ona mu treba pokazati da u njega ima povjerenja i da cijeni trud koji zbog nje ulaže, umjesto da se ponaša kao da je on razlog njene nesretnosti.
Kada žena od njega traži da govori ili da obavlja određene poslove u vrijeme kada on to ne želi. On zbog toga osjeća da ga ona ne poštuje.	Njemu je potrebno da osjeti da ga ona prihvata onakvim kakav jeste, umjesto da osjeća da ona njime vlada vršeći pritisak na njega da govori. On tada osjeća

	da joj nikada ne može udovoljiti.
Kada se žena iznervira zbog nekih njegovih riječi ili postupaka te on osjeti da ga ona ili ne razumije ili nema u njega povjerenja.	Njemu je potreban osjećaj da uživa njeno povjerenje i prihvatanje, a ne odbijanje ili mržnju.
Kada muž osjeća da žena od njega očekuje da sam shvati šta ona želi i kada ga ona o tome ne obavještava. To kod njega stvara osjećaj nemoći i nesposobnosti da je shvati.	Potreban mu je osjećaj da je žena njime zadovoljna i da ga prihvata umjesto osjećaja nesposobnosti i neuspjeha.

Zašto se trebamo kloniti rasprava?

Rasprava samo po sebi nije ni pokuđena ni loša. Uzvišeni Allah je rekao:

(arapski teksti)

"I s njima na najljepši način raspravljaj." (En-Nahl, 125)

Ipak, rasprave najčešće obiluju, uvredljivim udarcima upućenim sagovorniku . Razilaženje u mišljenju samo po sebi nije loše, ali način izražavanja tog razilaženja šteti međuljudskim vezama i ranjava osjećanja učesnika u raspravi.

Supružnici obično počinju raspravljati o načinuna koji vode rasprave, o riječima koje su jedno drugome uputili i o namjerama koje su se iza tih riječi krile.

Događa se da rasprava koja počne spontano i u dobronamjernom tonu, ponekad vrlo brzo preraste u razmjenu riječi koje ranjavaju oba sagovornika. Supružnici počinju pobijati stavove drugoga, a

dokazivati ispravnost svog stava. Idealan način za rješenje svake rasprave je proširivanje granice svog stava kako bi se shvatio i stav sagovornika. To je teško realizovati, ako čovjek ne osjeća da sagovornika cijeni i poštuje.

Nije nimalo lahko biti objektivan prema tuđim stavovima. Što su sagovornici prisniji sve je teže. Naprotiv, vrlo je lahko okriti se vrlinom objektivnosti u ophođenju sa manje bliskim osobama.

Osjećanja supružnika ne ranjava ni razilaženje u mišljenju ni rasprava nego način na koji se to razilaženje izražava. Čovjek, obično kada osjeti kritiku ili prijetnju, žuri da se opravda i da dokaže ispravnost svog stava ili ponašanja. Ova samoodbrana ponekad se može ispoljavati čak i na štetu izražavanja ljubavi i saosjećanja prema ženi. Muž u tom momentu ne primjećuje na kakav se način izražava i ponaša. Prirodno je da žena u toj situaciji, slušajući taj "jezik", osjeća da je muž ne voli ili da je napada. Ona ga zbog toga ne može ni saslušati ni shvatiti njegov stav.

Isto tako je prirodno da muškarac nakon što je razgovarao bezosjećajno i grubo, počinje uvjeravati ženu da se nije trebala ni zbog čega uzrujavati. On će smatrati da ona ne može shvatiti njegov stav i da ga odbija. Zapravo, žena je samo uzrujana zbog njegovog načina govora i to je sve. Muž će ponekad pokušati ponovo razgovarati o istoj temi ali ni tada mu neće biti jasno da je greška možda bila u načinu govora.

S druge strane, žena također nije svjesna kako ona ranjava muževa osjećanja prilikom rasprava i svađa. Žena, kada osjeti prijetnju ili kritiku, spontano mijenja boju i visinu glasa. Njen glas tada odiše nepovjerenjem i odbijanjem. Već smo prethodno spomenuli da nepovjerenje najjače ranjava muška osjećanja, naročito ako se pojavljuje kod osobe koja mu je bliska.

Rasprava se dalje zaoštrava kada se žena počne žaliti na negativna osjećanja izazvana muževim ponašanjem ili kada počne dijeliti savjete i primjedbe mužu prije nego što on to od nje zatraži, a naročito kada je ovaj negativan naboj popraćen nepovjerenjem u muža ili odbijanjem muža. U ovakvoj i sličnoj situaciji za očekivati je

da muževa reakcija prema ženi bude negativna, kao što smo prethodno objasnili. Ovdje žena ne primjećuje šta je pogrešno u njenom načinu govora i šta je izraz njenog nepovjerenja u muža. Ona se samo čudi: *"Zašto je iznerviran kad govorim sve same činjenice?!"*

Jedna od prvih mjera zaštite od rasprave je da supružnici shvate da negativna reakcija sagovornika nije uzrokovana sadržajem nego načinom govora. Tačno je da su za početak rasprave potrebne dvije osobe, ali zaštitu od rasprave počinje jedna osoba. Dovoljno je da samo jedno shvati šta se događa i da pokuša promijeniti svoj stav prema sagovorniku riječima. Nakon toga treba paziti da ga ne zahvati vrtlog ove besmislene bitke. Neka se supružnici nakog toga zapitaju: *"Da li sam zaista udovoljio(la) emotivnim potrebama svog bračnog druga? Kolika je moja odgovornost za izbijanje ove svađe?"* Supružnici mogu odustati od rasprave i nastaviti je nakon određenog vremena, kada će biti mirniji i spremniji da razumiju jedno drugo.

Kako počinje svađa?

Korisno je znati kako svađa počinje i kroz koje faze prolazi. Također je korisno i poznavati prirodne razlike između muškarca i žene u početku rasprave i razilaženja u mišljenju jer žena raspravu počinje na potpuno drugačiji način nego muškarac.

Kako žena započinje svađu?

Žena obično ne shvata da započinje svađu govoreći o svojim negativnim osjećanjima. Umjesto da jasno, otvoreno i direktno izrazi šta je nervira, uzrujava ili plaši ona počinje postavljati ironična pitanja koja odišu nezadovoljstvom i odbijanjem. Zbog svega toga muž počinje osjećati nezadovoljstvo i odbijanje iako to nije bio ženin osnovni cilj.

Na primjer, kada se muž sa zakašnjenjem vrati s puta, žena za njega strepi i stalno na njega misli. Plaši se da mu se nije šta loše dogodilo. Međutim, umjesto da mu to kaže direktno kao na primjer: *"Plašila sam se za tebe"* ili *"Ne volim da sjedim i iščekujem plašeći se za tebe"* ona mu počinje postavljati optužujuća pitanja kao na primjer: *"Kako možeš ovoliko zakasniti ne sjetivši se mene?"* ili *"Zar ti je toliko teško obavjestiti me da ćeš kasniti?"* ili *"Jesi li se ijednom sjetio da ja ovdje sjedim i čekam te?"*

Ne zaboravimo da je i boja glasa čest pokazatelj ironije i optužbe i ona nesumnjivo potvrđuje da žena i ne očekuje odgovor na pitanje nego želi mužu reći da nema prihvatljive isprike za zakašnjenje.

Muž, kada čuje ovakva i slična pitanja: *"Kako možeš ovoliko zakasniti ne sjetivši se mene?"* prestaje biti sposoban da obrati pažnju na ženina osjećanja ili na njenu strepnju i brigu zbog zakašnjenja. On čuje samo njenu kritiku i nezadovoljstvo njegovim ponašanjem. Žena i ne sluti koliko ta kritika ranjava muževa osjećanja. Prirodno je da on, pošto je osjetio napad i prijetnju, zauzima odbrambeni stav.

Vjerujući da će, mužu dati lekciju o načinu iskazivanja ljubavi i poštovanja, žena počinje postavljati ovakva pitanja. Zapravo, muž na ovaj način neće naučiti ništa korisno. Samo će se između njih postaviti barijera nerazumijevanja i razilaženja, a u mužu će oslabiti želja da se žrtvuje i da ulaže u vezu.

Sjetimo se da u emotivne potrebe muškarca spada i potreba za osjećajem da ga žena prihvata i da je zadovoljna njime. Tada ćemo moći shvatiti koliko ovakva vrsta razgovora utječe na osjećanja muškarca. Taj utjecaj žena ne može procijeniti jer ona ne zna koliko su ti osjećaji za muškarca važni. Za njega nema ništa teže od ženinog odbijanja njega i nezadovoljstva njime.

Većina muškaraca teško će priznati koliko im je potrebno da ih žena prihvata i da je njima zadovoljna. Neki muškarci pokušavaju se pretvarati da im do ženinog zadovoljstva i prihvatanja nije stalo i da im je potpuno svejedno da li je žena zadovoljna ili ne.

Neophodno zadovoljstvo koje žena može pružiti muškarcu sastoji se u tome da ona bude sposobna da pronikne u pozitivne razloge njegovog ponašanja i djelovanja. Čak i kada on nešto zapostavi i kada ne ispuni sve svoje obaveze, zaljubljena žena će to opravdati sjećajući se njegovih pohvalnih i dobrih osobina.

Na početku zajedničkog života, bračnu vezu naročito jača mužev osjećaj da je žena njime zadovoljna, da joj je s njim prijatno i da je on "princ njenih snova". Međutim, poslije određenog vremena ispostavi se da muž nije uspio ostvariti snove svoje žene. On sam počinje osjećati da ona više nije njime zadovoljna, da joj se on više ne dopada i da on više nije nekadašnji "princ".

Najvažniji razlozi za rasprave i svađe su:

1. Kada žena osjeti da muž nipodaštava njena osjećanja i opovrgava njeno pravo da osjeća šta hoće.
2. Kada muškarac osjeća da žena ne poštuje i ne cijeni njegove stavove
3. Kada žena daje primjedbe na mužev način razgovora s njom.

Sljedeći primjeri redanja događaja pomoći će nam da shvatimo navedeno:

- Muž je pogriješio ili zaboravio nešto učiniti.
- On tada postaje osjetljiv na kritike (tada mu je potrebno ženino razumijevanje i pomoć).
- Žena pokušava izraziti svoj osjećaj beznađa (tada joj je u stvari potrebno da je neko samo sasluša sa razumijevanjem).
- Dok govori, boja njenog glasa kao i pogledi koje upućuje ranjavaju muževa osjećanja. Ona to i ne sluti.
- Muž počinje osjećati da ga ona ne cijeni i ne poštuje.

- On pokušava da je uvjeri da se nije trebala ni iznervirati ni osjetiti povrijeđenom zbog nekog događaja (iako je njoj tada neophodno da neko zapravo potvrdi ispravnost njenih osjećanja i da ih uvaži).
- Žena osjeti da muž ne uvažava i ne cijeni njena osjećanja.
- On pokušava da se odbrani i opravda svoj stav.
- To povećava njen osjećaj da je muž ne razumije i tako svađa uzima sve više maha.
- Žena govori o svojim negativnim osjećanjima ili o svojoj uznemirenosti zbog nečega (to uopšte ne mora biti vezano za muža).
- Muž pokušava da joj objasni zašto se ona ne bi trebala uzrujavati i nervirati (iako je njoj potrebno da je neko samo sasluša i uvaži njena osjećanja).
- Ona osjeti da on ne uvažava njena osjećanja i da nema razumijevanja za nju.
- Njena uzrujanost, iznerviranost i bol se pojačavaju.
- Način njenog govora počinje odisati kritikom muža (čak i ako ona uopšte ne namjerava da ga kori).
- On osjeća da ga ona ne cijeni i da ne prihvata njegove stavove.
- Muž se iznervira i očekuje njeno izvinjenje.
- Ženina iznerviranost raste jer smatra da se potvrdio njen osjećaj da je on ne razumije.
- ... i tako svađa poprima sve veće razmjere.

Izvinjenje

Posmatrač navedenod niza događaja uočava da su obje strane bile u mogućnosti da malo zastanu, razmisle i pokušaju shvatiti sagovornikov stav. Svako od njih je, nakon što shvati sagovornikov stav, bilo u mogućnosti da kaže: *"Izvini što sam te iznervirao(la)."* Ponekad je čovjeku teško da se izvini. U tom slučaju može na primjer reći: *"Žao mi je zato što si se toliko iznervirao(la)."* Zapravo ova rečenica ne sadrži značenje izvinjenja zbog govornikovog

postupka, nego je samo izraz njegove brige za sagovornikova osjećanja.

Muškarcu je obično teško izreći izvinjenje jer su izrazi izvinjenja za njih neuobičajeni. Za muškarace, izvinjenje se upućuje samo zbog krupnih stvari. Na jeziku žena, naprotiv, riječi izvinjenja su izrazi brizi prema drugima i nije neminovno da se izgovaraju samo zbog ličnih grešaka. Muškarac može uvježbati ovakva izvinjenja. Time će postići mnogo. Žena će se smiriti i postati uvjerena da on razumije njena osjećanja.

Kakoće supružnici bez svađe izraziti međusobna neslaganja?

Ljudima je obično teško govoriti o vlastitim osjećanjima, bez rasprave, svađe ili neslaganja s drugima. Razlog je što mnogi ljudi u životu nisu sreli osobu koja bi im u tome bila praktični uzor. Većina roditelja ili nikada ne raspravlja ili raspravljaju ali njihove rasprave prelaze granice i pretvaraju se u svađu. Ovo zadnje je najčešći slučaj. Pokušajmo razmotriti sljedeću listu da bismo uočili neke situacije kroz koje supružnici najčešće ulaze u raspravu, kao i da bismo uočili način na koji trebaju reagovati kako bi raspravu izbjegli.

1. Muž se kasno vratio kući

Ženino "istražno" pitanje: *"Zašto toliko kasniš?"* ili *"Zašto nisi nazvao i rekao da ćeš kasniti?"*

Muž ovako shvata njene riječi: *"Ne postoji opravdan razlog za tvoje kašnjenje. Neodgovoran si. Ja nikad tako ne kasnim. Ja sam bolja od tebe."*

On pokušava objasniti svoj stav: *"Put je bio zakrčen." Ili "Ponekad se dese stvari koje nikada nismo mogli zamisliti."*

Ona te riječi ovako shvati: *"Ti se ne trebaš nervirati. Imao sam opravdan razlog zakašnjenje "* Ili *"Posao mi je važniji od tebe i porodice."*

Zapravo, žena je trebala nastupiti sa više uvažavanja prema mužu: *"Ne volim iščekivanje dok ti kasniš. Brinem se. Mnogo ćeš me obradovati ako sljedeći put nazoveš i javiš da ćeš kasniti."*

Muž, isto tako, treba bolje uvažiti njena osjećanja: *"Zakasnio sam, izvini što sam te uznemirio."* Ili može samo je samo saslušati bez komentara, samoopravdanja i objašnjenja.

2. Muž je zaboravio obaviti neki posao

Ženino "istražno" pitanje: *"Kako si to mogao zaboraviti?"* ili *"Kad nešto od tebe tražim ti uvijek zaboraviš."*

Muž ovako shvata njene riječi: *"Zaista si glup. Na tebe se nikad ne mogu osloniti. Ti zaista o meni ne vodiš računa."* On pokušava objasniti svoju situaciju: *"Bio sam prezauzet i nisam se sjetio"* ili *"Ne preuveličavaj jednu običnu sitnicu."*

Ona ovako shvata njegove riječi: *"Ti se ne smiješ nervirati zbog takve sitnice"* ili *"Budi razumnija."*

Ona je mogla nastupiti sa više uvažavanja prema njemu: *"Osjećam se povrijeđeno kada ti to zaboraviš"* ili *"Mnogo se obrađujem kada ti doneseš..."*

On, također, može ljepše uvažiti njena osjećanja: *"Izvini, zaboravio sam. Je li ti to mnogo zasmatalo?"* On je na taj način podstiče da govori o svojim osjećanjima. Tada je ne smije prekidati.

3. Kada muž izađe iz "pećine"

Žena postavlja sljedeće "istražno" pitanje: *"Kako možeš da ne razgovaraš sa mnom i da budeš tako hladan?"* ili: *"Šutiš i ne možeš se udostojiti čak ni da kažeš šta te zaokuplja."*

Muž ovako shvata njene riječi: *"Ne postoji opravdan razlog za šutnju i takvo udaljavanje od mene."* Ili: *"Ti si prema meni okrutan i ne voliš me."* On pokušava objasniti svoj stav: *"Ponekad mi je potrebno da se malo osamim."* Ili: *"Čemu tolika priča? Udaljio sam se samo dva dana."*

Ona ovako shvata njegove riječi: *"Bolje je da se ti ne nerviraš zbog takvih gluposti."* Ili: *"Stalno me nešto zapitkuješ."*

Zapravo, ona je mogla nastupiti sa više uvažavanja prema njemu: *"Znam da ti je potrebno da se na neko vrijeme osamiš ali se osjećam povrijeđeno."* Ili: *"Nemam ništa protiv da odeš i osamiš se, samo želim da znaš kako se ja osjećam."*

I on može ljepše uvažiti njena osjećanja: *"Znam da ne voliš kada se od tebe udaljavam i ja to uvažavam."* Može je čak i pozvati da sjednu zajedno i razgovaraju o temi koja ga zaokuplja ali tada treba pokušati i da je sasluša.

Važno je napomenuti da se prethodne situacije jednako odnose i na muža i na ženu.

Ne može se bez ljubavi i samilosti

Nema braka koji ne prolazi kroz teške i burne periode usljed mnogobrojnih životnih problema kao što su djeca, posao, novac, bolest pa čak i obični umor. U ovakvim teškim vremenima važno je da se supružnici pobrinu da u razgovoru koriste jezik ljubavi, pažnje i brizi. Također je neophodno da očuvaju lijepo i pozitivno mišljenje jedno o drugome.

Nema sumnje, navika supružnika da u toku sitnih razilaženja nastave voditi pozitivne razgovore doprinijet će da na isti način razgovaraju i o velikim problemima i razilaženjima.

Uprkos tome mora se spomenuti da čovjek, svejedno muškarac ili žena, nije savršen. On se mora sretati sa teškoćama pred kojima je nemoćan. Supružnicima će zato biti jako korisno da se, dok su u mirnoj atmosferi, dogovore koje riječi vole, a koje ne vole čuti jedno

od drugog. Oni se također mogu dogovoriti o određenom načinu ophođenja kada je jedno ili oboje iznervirano i ljuto. Na primjer, mogu se dogovoriti da žena ostavi muža i ode da radi u kuhinji, ako vidi da je on iznerviran ili ljut, te da ga ne pita za razlog sve dok se on ne odmori i dok joj on prvi o tome ne počne govoriti.

Jedan od efikasnih načina spriječavanja diskusija i svađa jeste da jedno od bračnih drugova, čim osjeti da se bura približava, sagne glavu i sačeka da prođe kao što je i došla. Ovaj put je bolji od suočavanja licem u lice.

Neki ljudi poistovjećuju ljubav sa bezgraničnom otvorenošću. Oni misle da ljubav podrazumjeva da će čovjek biti "otvoren" i povjerljiv prema onome koga voli te da će mu u skladu s tim povjeravati sve što misli i osjeća, ne vodeći računa o njegovim osjećanjima!

Jedan od uspješnih načina sprečavanja svađa je i da supružnici jedno drugome pokušaju proniknuti u potrebe i osjećanja. Nakon toga trebaju pokušati da te potrebe zadovolje čak i ako se to od njih ne traži.

Ljutoj i iznerviranoj osobi nije lahko da sa bračnim drugom razgovara jezikom ljubavi. Ljuta osoba privremeno gubi osjećaj ljubavi, brižnosti i povjerenja. Zato će se svaki razgovor s osobom u takvom stanju pretvoriti u raspravu i svađu. Mnogi ljudi uopšte ne znaju razgovarati kada su ljuti.

Situaciju dodatno komplikuju mnoge uobičajene greške koje jednako čine i muškarci i žene. Te greške vode do raskola. Neke od njih su da je žena, dok je ljuta, sklonija prekoravanju muža. Ona u njemu stvara osjećaj da su njegov način ponašanja i ophođenja pogrešni. Umjesto da pretpostavi da i muž želi da se situacija popravi ona postavlja najgoru pretpostavku na osnovu koje počinje kritikovati muža. Dok razgovara, žena tada nije sposobna da pokaže imalo prihvatanja, povjerenja ili uvažavanja prema mužu. Ona obično i ne primjećuje koliko je negativan njenačin razgovora s njim, i koliko negativno njene riječi utječu na muža.

Uobičajene greške muškarca u ljutnji su da on tada postaje još kritičniji prema ženi i njenim osjećanjima. Umjesto da se sjeti da mu je žena nježna i preosjetljiva on ne vodi računa o njenim potrebama i osjećanjima. Ponaša se kao njen nemilosrdni kritičar. Prestaje s njom razgovarati jezikom ljubavi i poštovanja.

Direktan razgovor ne donosi korist u situacijama ljutnje i uzbuđenja. Supružnici u teškim situacijama moraju pribjeći drugim načinima izražavanja osjećaja. Jedan od tih načina je pisanje pisama. Jedno drugome pišu pisma u kojima spominju svoj stav i svoja osjećanja. Pisanje pisama omogućava mnogo stvari od kojih ćemo spomenuti neke:

- Topli izrazi osjećanja
- Prilika da pisac iskreno razmotri svoja osjećanja.
- Nepostojanje snebivanja i stida zbog načina na koji će drugi reagovati na neke riječi i osjećanja
- Prilika da se osoba izrazi a da je druga strana ne prekida
- Pisac pisma bira riječi koje želi
- Ima dovoljno vremena da se smire osjećanja
- Pisac može precizno izraziti ono što osjeća prema bračnom drugu
- Pisac može bračnog druga "upoznati" sa sobom i spomenuti šta očekuje od njega(nje)

Nije obavezno da se pismo i pošalje čitaocu. Ponekad pisac ustanovi da više nema potrebu za slanjem pisma, jer je naboj negativnih osjećanja i ljutnje ispraznio u pismu. Kada se taj cilj postigne pismo se može baciti i u smeće. Ponekad pisac ustanovi da je korisno da pismo pročita zajedno sa svojim bračnim drugom kako bi zauzeli jasan stav. Ovdje je najvažnije da je pisac našao priliku da izrazi svoja osjećanja ne uznemirujući druge i time dobio priliku da o problemu u miru razmisli.

Uzorci pisama nekih muževa i žena:

"Dragi Tarik

Uvrijeđena sam i ljuta zato što već sedmicama zaboravljaš kupiti stvari koje sam od tebe tražila. Osjećam da je teret cijele kuće pao na moja leđa i da mi ne pomažeš ni u domaćinstvu ni u odgoju djece. Osjećam da se na tebe ne mogu osloniti.

Ne pomažeš mi i ja za tebe pokušavam pronaći ispriku ali nisam našla nijednu uvjerljivu, uprkos tome što znam koliko mnogo posla i obaveza imaš. Kuća je preča od mnogih stvari kojima se baviš.

Ja te zaista volim i poštujem. Znam da i ti mene voliš, ali da si često umoran od posla. Znam koliko ti je stalo do mene i djece i da se ti umaraš da bi nas prehranio.

Želim da mi obećaš da ćeš mi pružiti ruku pomoći u nekim poslovima u domaćinstvu i oko djece.

Voli te

Lejla."

"Draga moja Hind

Uvrijeđen sam i ljut što razgovarajući sa mnom upotrebljavaš riječi koje ne volim čuti. Ti me, dok raspravljamo, shvataš na najgori mogući način. Nervira me što podižeš glas dok razgovaramo. Upućuješ mi mnogo optužbi i prijekora.

Patim zato što u zadnje vrijeme mnogo raspravljamo. O čemu god pokušamo raspravljati upletemo se u svađu. Tužan sam zato što su naši razgovori postali takvi. Želim ti reći šta osjećam, ali se plašim da će te to iznervirati, naročito ako si već ljuta.

Nema sumnje i ja sam tebe ranjavao nekim riječima dok smo raspravljali. Izvinjavam ti se zbog toga.

Zaista te mnogo volim. U mom životu imaš počasno mjesto. Znam da me voliš kao i ja tebe. Želim ti pružiti svu pomoć i

podršku koja je u mojoj moći. Također želim da mi pomogneš da ostvarim svoje želje.

Želim da čujem izraze tvoje želje da mi pomogneš.

Voli te tvoj muž.

Dželal."

Pismo, također, može biti i vrlo sažeto. Na primjer:

"Dragi Said

Ljuta sam zato što navečer dolaziš kasno. Tužna sam jer me zaboravljaš. Patim zato što nisi brižan prema meni. Izvini što ti ne mogu brzo oprostiti. Volim te i opraštam ti što si došao kasno. Znam da i ti mene voliš. Hvala što su pokušao da ne kasniš.

Voli te

Aiša."

Primalac pisma, ne mora odgovoriti ako ne želi. U tom slučaju treba uzeti u obzir sljedeće tačke:

- da se bračnom drugu zahvali na pismu
- da na pozitivan način iskaže šta je shvatio iz pisma
- da se izvini za svoje postupke koji su povećali problem, čak i ako ne osjeća da je on uzrok problema
- da napiše riječi koje izražavaju uvažavanje bračnog druga
- da navede šta tačno želi od svog bračnog druga
- da napiše koliko voli i uvažava svog bračnog druga.

Osobe koje ne vole pisati pisma mogu štititi i pokušati zamisliti detalje proteklog događaja, svoj stav, osjećanja, ali sve to ne izgovorivši nijednu riječ. Tako će osjetiti kako se brzo smiruju.

Osjećanja i kako ona prouzrokuju raspravu

Izbijanje rasprave može se spriječiti ako supružnici shvate prirodu osjećanja kod jednog i kod drugog kao i znakove tih osjećanja. Jedna od razlika među polovima je i različit način ispoljavanja osjećanja. Supružnici ponekad pokazuju određeni osjećaj da bi sakrili neki drugi. I muškarac i žena to spontano i nesvjesno čine. Postoji opasnost da jedno drugo pogrešno shvate ako ne upoznaju način na koji druga strana izražava osjećanja.

Razmotrimo sljedeće primjere skrivanja stvarnih osjećanja:

KAKO MUŠKARAC SKRIVA STVARNA OSJEĆANJA	KAKO ŽENA SKRIVA STVARNA OSJEĆANJA
Muškarac se ljuti da bi prikrio tugu, osjećaj krivnje, strepnju ili strah.	Žena pokazuje strepnju kako bi izbjegla izražavanje ljutnje, beznada, straha kao i osjećaj da je počinila grešku.
Muškarac izgleda nemaran ili zabrinut da bi prikrio osjećaj žestoke ljutnje.	Žena ponekad pokazuje smetenost i nesređenost da bi prikrla osjećaj ljutnje, straha ili kajanja.
Muškarac se ponekad žali da mu je učinjena nepravda ili da je napadnut da bi prikrio osjećaj bola.	Žena se ponekad žali da se ne osjeća komotno kako bi prikrla osjećaj ljutnje, tuge ili kajanja.
Muškarac ponekad pokazuje ljutnju ili samopouzdanje da bi prikrio osjećaj straha ili strepnje.	Žena ponekad pokazuje strah ili sumnju da bi prikrla osjećaj ljutnje, tuge ili duševnog bola.

Muškarac ponekad pokazuje stid da bi prikrio osjećaj ljutnje ili tuge.	Žena ponekad pokazuje tugu i žalost da bi prikrila osjećaj straha ili ljutnje.
Muškarac izgleda agresivno i ljutito da bi prikrio osjećaj straha i kolebanja.	Žena ponekad ispoljava srdačnost i toleranciju da bi prikrila osjećaj duševnog bola ili ljutnje.
Muškarac ponekad pokazuje ogromno samopouzdanje da bi sakrio svoj osjećaj neodlučnosti ili nemoći da nešto učini .	Žena ponekad izgleda krajnje razdragano da bi prikrila osjećaj tuge ili beznada.
Muškarac ponekad koristi smirenost i pomirljivost da bi prikrio osjećaj ljutnje i tuge.	Žena ponekad pokazuje jak optimizam da bi sakrila osjećaj ljutnje, tuge ili beznada.

❖ PETNAESTO POGLAVLJE
NAČIN DONOŠENJA ODLUKA

“...Ako njih dvoje na lijep način i sporazumno odluče...”

(El-Bekare, 233)

Upoznali smo različite načine govora i slušanja koji doprinose međusobnom razumijevanju i upoznavanju supružnika. U ovom poglavlju pokušaćemo to upotpuniti govorom o načinu donošenju odluka, podrazumijevajući da su se supružnici već međusobno razumjeli i prihvatili međusobne različitosti. Kako će se supružnici usaglasiti oko rješenja pitanja o kojem imaju različite stavove. Na primjer, jedan od bračnih drugova želi da mu (joj) majka stanuje s njima, a drugi to teško prihvata, ili jedno od njih želi posuditi novac kako bi se nešto kupilo, ali drugo ne voli gomilanje dugova. Pogledajmo kako se treba odvijati donošenje odluke u takvim situacijama.

Prvorođenče i promjene u životu

Nura i Mahmud s nestrpljenjem su očekivali rođenje prvog djeteta. Bili su presretni. Svjesni da će taj događaj unijeti korjenite promjene u njihov život, dogovorili su se da sjednu i porazgovaraju, kako bi mogli iznijeti i razmotriti stavove koje imaju.

Neki supružnici su svjesni koliko je važno razgavarati, razmijeniti mišljenja i pokušati shvatiti jedno drugo. To je naročito važno kada postoji neki praktičan problem. Nažalost, mnogi smatraju da je to samo gubljenje vremena.

Nura i Mahmud bili su dovoljno prisebni i mudri pa su odlučili da porazgovaraju i saslušaju jedno drugo. Ljudi u ovakvim situacijama obično zaboravljaju ili zapostavljaju niz važnih pitanja i posvećuju pažnju samo materijalnom aspektu brige o djetetu, npr. hranjenje, presvlačenje...

Nura i Mahmud uvjerali su se već na početku da seansu razgovora nije nimalo lahko voditi . U toku razgovora pokazalo se koliko su različito gledali na ovo pitanje. Otkrili su mnogo tema o kojima će biti korisno porazgovarati. Na primjer, Mahmud je osjećao strah od promjene načina života nakon rođenja djeteta, jer će jedno od njih morati napustiti posao. Mahmud je sponatano pretpostavio da će to biti njegova žena Nura jer su žene sposobnije da se brinu o malo djeci, a i njen posao se mogao lakše od njegovog uskladiti sa novim obavezama . Po Mahmudovim procjenama on bi čak mogao izgubiti posao ako mu se potpuno ne posveti kao što to od njega poslodavac i očekuje. Mahmud se također da će se Nurino napuštanje posla negativno odraziti na njihovu finansijsku situaciju. Želio je da, uprkos tome,nastave organizovati zajedničke izlaske, izlete i posjete. Nura nije željela dugo poslije poroda ostati nezaposlena. Željela je da zajedno razmisle o njenom zaposlenju. Ona je od Mahmuda tražila da se skupa s njom posveti osnovnom odgoju djeteta, a ne da se ponaša kao spoljni suradnik koji nije dorastao ulozi oca. Nura je čula da briga o djetetu zahtjeva mnogo majčinog vremena i da će se Mahmud možda osjećati zapostavljeno jer mu ona neće moći posvećivati jednaku pažnju. Ona tada također nije željele da oni nakon poroda prestanu organizovati izlaske, izlete i posjete. Ona se nije plašila da će se njihovi prihodi smanjiti usljed novih okolnosti.

Koje pitanje treba prvo riješiti?

U navedenom primjeru istaknuto je nekolikoko važnih i opasnih tema, kao što su: briga o djetetu, posao, životni standard, priroda veze između supružnika i druge teme vezane za povećanje broja članova porodice. Iskustva su pokazala da rođenje djeteta, kao i sve promjene koje se tada dešavaju, u nekim porodicama jačaju bračnu vezu kao i veze između svih članova porodice, dok u drugim porodicama predstavljaju faktor slabljenja pa i kidanja istih veza.

Neki bračni parovi izbjegavaju razgovor o ovakvim temama nadajući se da neće biti težih posljedica. Dogodi se ono čemu se nisu nadali, bračna veza oslabi ili se prekine usljed novih opterećenja.

Nuri i Mahmudu bilo je potrebno malo odvažnosti da se odluče i dogovore da sjednu i otvoreno porazgovaraju o brigama vezanim za ovu temu.

Mahmud i Nura su već prije imali neke vježbe govora i slušanja na "ogledalo" način. Zato su oboje bili u mogućnosti da svoj stav dosljedno i jasno objasne. Oboje su osjetili da ih je sagovornik shvatio.

Nura i Mahud nakon ove "seanse" uspjeli su se dogovoriti oko četiri stvari, koje su smatrali svojim primarnim potrebama:

1. Potrebno nam je da zajedno provodimo vrijeme
2. Moramo djetetu pružiti kvalitetnu brigu i njegu
3. Trebamo se, što je više moguće, osloboditi naših poslovnih obaveza, na ovaj ili onaj način
4. Potreban nam je osjećaj zadovoljstva na poslu.

U situacijama donošenja odluka, a naročito kada su mišljenja oprečna, pojavi se jedna vrsta krize ili problema. Tada je korisno jasno i precizno razgraničiti faze problema. To razgraničenje može se ostvariti definisanjem sljedećih faza:

1. Koja tema (pitanje) je prioritetna i treba je prvu riješiti?
2. Pokušajmo zajedno razmisliti i nabrojati što više mogućih rješenja i prijedloga.
3. Razmotrimo te prijedloge, a zatim se dogovorimo o budućim praktičnim koracima.

Nura i Mahmud su shvatili da ne mogu odjednom riješiti sve probleme. Zato su odlučili da riješe jedan po jedan. Htjeli su prvo riješiti pitanje:

Kako mogu pružiti kvalitetnu njegu djetetu?

Moguća rješenja

Supružnici su počeli zapisivati sve prijedloge. Nakon desetak minuta zapisali su sljedeća rješenja:

1. Dijete se može ujutro ostavljati s Nurinom sestrom.
2. Nura je izrazila želju da pomogne u njezi djeteta.
3. Jaslice i vrtić se mogu koristiti na račun firme u kojoj Nura radi.
4. Da Mahmud skрати radno vrijeme.
5. Da jedno od nas ostavi posao i da se preselimo u manji i jeftiniji stan.
6. Da Nura radi samo pola radnog vremena.
7. Da oboje radimo skraćeno radno vrijeme.
8. Da oboje ostavimo posao (Nurina šala).
9. Da Mahmud potraži drugi posao koji od njega zahtjeva manje sati rada nego sadašnji.
10. Da Mahmudova majka dođe i stanuje s njima.
11. Da Nura potraži drugi posao koji od nje zahtjeva manje sati rada nego sadašnji.
12. Da od prijatelja i rodbine zatražimo još prijedloga.

Naravno, neki prijedlozi su bili apsolutno neprihvatljivi, ili za oboje ili za jedno od njih. Međutim, oni su odlučili da se svi prijedlozi zapišu, bili oni prihvatljivi ili ne. Kada supružnici osjete da se svaki prijedlog može zapisati bez straha od zapitkivanja ili kritike, lakše će doći do ideja koje se ne bi pojavile bez ovakve ohrabrujuće atmosfere.

Kako donijeti odgovarajuću odluku

Nakon podjele problema na faze dolazi red na donošenje odluke. Mahmud je sa Nurom pregledao listu koju je zapisao. Zabilježili su tačke oko kojih se slažu. Tako su uspjeli da je rasterete od nemogućih prijedloga (npr. da oboje napuste posao).

Mahmud se iznenadio vidjevši da je Nura spremna prihvatiti prijedlog da njegova majka dođe živjeti s njima iako joj to nije bilo najdraže rješenje. Mahmud se kolebao oko prihvatanja prijedloga da radi skraćeno radno vrijeme. Nura ga je upitala za razloge i pokazalo se da je nemoguće da mu poslodavac to odobri. Međutim, Mahmud je predložio da potraži drugi posao kraćeg radnog vremena jer će mu to inače bolje odgovorati čak i ako plata bude manja.

Mahmud i Nura su razmatrali prednosti i mane ostalih predloženih rješenja. U toku razgovora se pokazalo da imaju više mogućnosti nego što su se u početku nadali. Jedno na drugom su primjetili promjene stavova što im je ulilo dodatnu nadu da će pronaći rješenje kojim su oboje zadovoljni. Nakon sljedećih deset minuta pred njima se ukazalo razumno rješenje.

Zapisali su sljedeće:

1. Mahmud će početi tražiti drugi posao kraćeg radnog vremena
2. Nura će otići i pogledati koliko su uslovni vrtići koje plaća njena firma. Ona će se također raspitati o mogućnostima da radi skraćeno radno vrijeme.

Na kraju su se dogovorili da će na kraju sedmice ponovo sjesti i razgovarati.

Važna uloga sistematičnosti u donošenju odluke

Na kraju ovog poglavlja nalazi se tabela koja precizira faze donošenja odluke, odnosno, rješenja nekog problema.

To počiva na sljedećim koracima:

1. Preciziranje vremena za razgovor.
2. Slušanje i govor uz obostrane pokušaje da se provjeri da li se ispravno shvatilo.
3. Iskazivanje potreba od strane oba supružnika.
4. Razmišljanje o više mogućnosti i prijedloga.
5. Razmatranje svih prijedloga i donošenje konačne odluke

Obično se preferira razmatranje ovih pitanja u nizu. Na primjer, kada razmatramo problem finansija korisno je ne udaljavati se mnogo od ove teme. Može se razgovarati o temama koje imaju veze sa finansijama kao što je preciziranje troškova u domaćinstvu, način povećanja prihoda, način štednje, organizacija nabavke za domaćinstvo i o sličnim temama.

Nema sumnje, Nuri i Mahmudu je mnogo pomoglo slijeđenje ovako uređenog puta do stizanja do odluke. Oni su sigurno bili hrabri i odlučni. Oboje su nastojali sačuvati zdravlje njihove bračne veze kao i svih porodičnih veza nakon rođenja djeteta. Oni svoju vezu grade na pravednosti i međusobnoj pomoći. Nema sumnje da će im takav način ophođenja pomoći da budu uspješni roditelji.

Za uspješnu roditeljsku vezu neophodno je da se majčinstvo i očinstvo posmatraju skupa, a ne da se roditeljstvo osloni na samo jednu stranu. Odgoj djece je zajednička aktivnost roditelja. I Nura i Mahmud su nastojali da u roditeljstvo ulože neophodno vrijeme i brigu.

Ovo značenje nalazimo u hadisu Vjerovjesnika sallallahu alejhi ve sellem:

"Svi ste vi pastiri i svi ste odgovorni za svoje stado..."

Ponekad je potrebno da čovjek žrtvuje unapređenje na poslu ili povećanje prihoda radi očuvanja porodice i očuvanja veza između njenih članova. Moramo također upozoriti i na to da mnoge društvene organizacije ponekad porodičnim vezama ne posvećuju veliku pažnju. Nalazimo da društvo često tjera ljude da, na račun roditeljskog odnosa prema djeci, streme ka povećanju zarade i životnog standarda.

Udovoljiti željama obiju strana

Bio jednom jedan bračni par. Imali su samo jednu narandžu. Oboje su htjeli tu narandžu samo za sebe. Pošto su jedno drugo podjednako voljeli podijelili su je na pola iako ni jedno ni drugo nisu bili zadovoljni time.

Kasnije se pokazalo da je jedno željelo narandžu zbog kore od koje se moglo skuhati slatko. Drugo je željelo narandžu samo zbog soka! Problem je bio u tome što ni jedno nije izrazilo zbog čega tačno želi narandžu. Nijedno nije dobilo šta želi.

Često dok pokušavamo riješiti neki problem uopšte ne govorimo o onome šta zapravo želimo da ostvarimo. Ponekad čak izražavamo sporedne i trenutne želje i jedni ih drugima ispunjavamo ne pokušavajući to isto uraditi i sa svojim stvarnim željama. Ponekad ne izražavamo dovoljno jasno ono šta želimo.

Na primjer, žena kaže mužu: *"Želim novu haljinu"* a zapravo mu želi reći: *"Osjećam se usamljeno i dosadno mi je zato što ti često prekovremeno radiš. Želim s tobom provoditi vrijeme. Osjećam se bezvrijedno jer ti sa mnom ne provodiš dovoljno vremena."* Ponekad je žena svjesna šta je njena stvarna potreba, a ponekad ona toga nije ni svjesna sve dok ne porazgovara s mužem. Kada je on lijepo sasluša ona će početi bolje sagledavati svoja osjećanja kao i svoje duhovne i materijalne potrebe. Dogodi se da muž ode i kupi novu haljinu ali to naravno ne rješava ženin problem jer se nije ostvarila njena prava

potreba. Ona će sutradan tražiti nešto drugo jer je to traženje samo simptom stvarnog problema a nije samo po sebi problem. Žena o svom stvarnom problemu treba govoriti i treba ga liječiti.

Razgovor će bračnim drugovima pomoći da bolje upoznaju sebe i vlastite potrebe kao i da se međusobno bolje upoznaju. Naprotiv, izbjegavanje razgovora sve ih više udaljava, povećava beznađe i zamršenost njihovih problema. Važno je znati da naše duhovne i druge potrebe neće nestati zato što izbjegavamo suočiti se s njima. One ne nestaju nego se samo skrivaju i usmjeravaju ponašanje supružnika a da oni to i ne primjećuju. Na primjer, žena može imati potrebu da se osjeća poštovanom. Može se činiti da je svađa između nje i muža izbila zato što je on ostavio otvorena vrata frižidera ili zaboravio kupiti nešto što je tražila, ali stvarni razlog je taj što žena osjeća da je muž ne poštuje dovoljno. Nema sumnje da će oni morati sjesti i porazgovarati na ovu temu.

Problemi između supružnika često izbijaju zato što oni nemaju dovoljno strpljenja. Za razumijevanje stvarnih potreba bračnog druga treba mnogo vremena, pažnje i strpljenja. Pomaci su spori. Međutim, oboje požuruju iznalaženje rješenja, čak i prije nego što potpuno shvate problem ili razmotre mišljenje druge strane. Obostrane promjene će biti lakše i korjenitije ako svako bude prihvatao ono što drugu stranu brine i što je drugoj strani potrebno. Veza će tada biti dublja, jača i prijatnija.

Traganje za prijedlozima

Već smo vidjeli da je pokušaj traganja za svim mogućim rješenjima i prijedlozima jedan od koraka ka rješenju problema odnosno donošenju neke odluke. Ovaj korak ponekad se naziva "faza podsticaja razuma" jer supružnici pokušavaju da razmisle o što većem broju prijedloga u cilju udovoljavanja vlastitim potrebama. Potrebe i želje supružnika moraju se razlikovati. Međutim, nastojanje da njihova veza opstane motiviše ih da pronalaze rješenja

koja najviše odgovaraju oboma. Oni mogu predložiti veći broj rješenja (6 ili 7 ili više). U primjeru Mahmuda i Nure primjetili smo da su oni predložili 12 rješenja.

U ovoj fazi se ne traži da prijedlog bude praktičan. Bračni par može predlagati šta hoće, čak i uz smijeh i šalu. Oni samo trebaju pokušati da budu originalni pa makar predložena rješenja bila na nivou maštanja ili snova.

U toku perioda razmišljanja ili "faze podsticanja razuma" važno je da niko ne pokušava raspravljati, kritikovati, ismijavati, ispoljavati ironiju ili donositi sud o prijedlozima. **Ne smije se** ništa komentarisati, čak ni reći *"Ovo je odličan prijedlog"*. Kada se svi prijedlozi zapišu, autor prijedloga treba biti siguran da će oni biti razmotreni sa jednakom pažnjom.

Važno je ne brkati fazu razmišljanja ili "podsticanja razuma" sa fazom donošenja odluke koju ćemo kasnije detaljno objasniti.

Navest ćemo kao primjer faze razmišljanja ili fazepodsticanja razuma, priču o bračnom paru u pedesetim godinama života. U jednom periodu života oni su radili neke vježbe donošenja odluke. Jednom se se razišli u mišljenju o kupovini poklona za unuku. To izgleda kao sitnica, međutim, oboje su se jako iznervirali. Žena je željela da jednu svotu novca jednostavno da unuci. Muž to nikako nije mogao prihvatiti. Htio je da joj kupi vrijedan sat.

Sjeli su da razgovaraju pokušavajući shvatiti jedno drugo. Seansa je počela "podsticanjem razuma". Iznenadili su se kad su otkrili mnoštvo rješenja, prijedloga i mogućnosti da se želja obiju strana ostvari.

Oni su predložili 8 rješenja:

1. kupovinu nekog drugog poklona unuci
2. davanje novca unuci (to je ženina želja)
3. davanje novca unucinim roditeljima da bi joj oni odabrali i kupili poklon

4. upoznavanje unuke sa njihovom nesuglasicom i traženje njenog mišljenja
5. traženje da roditelji otkriju kakav poklon unuka želi
6. darivanje novca uz simboličan poklon
7. kupovina skupocjenog sata
8. poklanjanje skupocjenog sata zajedno sa malom svotom novca (rješenje koje objedinjuje oba mišljenja)

Bračnom paru bilo je lahko da usred ovoliko mogućnosti izaberu jednu koja im odgovara. Konačno rješenje bilo je kupovina poklona koji su unucini roditelji sugerisali uz prilaganje male svote novca. Tako su supružnici uspjeli da jedno drugom ispoštuju želju umjesto da dozvole ovoj temi da napravi raskol između njih.

Donošenje odluke

Zadnji korak do rješenja je donošenje odluke na osnovu razmatranja spomenutih prijedloga, izdvajanje prijedloga koji odgovaraju objema stranama i pokušaj pronalaženja rješenja za zajedničko ostvarenje želja.

Izbor je ponekad jednostavan kao u sljedećem primjeru:

Adnan voli šetnje pored mora. Sumejja, njegova žena, voli šetnje šumom ili parkom. Dogovorili su se da će se smjenjivati. Jednom će šetati pored mora, jednom u parku među drvećem.

Sličan je i primjer Umme Se'id. Ona voli posjećivati svoje roditelje svake sedmice. Njen muž Ebu Se'id voli posjećivati svog brata. Dogovorili su se da će naizmjenično svake sedmice posjećivati jednu od tih kuća. Primjećujemo da je ideja smjenjivanja većinom obostrano prihvatljiva.

Nema sumnje da ljubav ne podrazumijeva da svako radi šta hoće, kako hoće, bez prekida i bez osvrtnja na osjećanja druge strane,

nego podrazumijeva da će svako dati svom bračnom drugu prostora rekavši: “*Nemam ništa protiv da postupimo kako ti voliš*”.

Ponekad je teško donijeti odluku. Na primjer, u kojem djelu grada kupiti stan, da li kupiti auto ili ne, da li je moguće otputovati u inostranstvo ili ne. U ovakvim i sličnim situacijama korisno je uzeti list papira i vertikalnom linijom ga podijeliti na pola, te desno zapisivati pozitivne, a lijevo negativne strane tog postupka. Na primjer o pitanju kupovine stana može se zapisati:

POZITIVNA STRANA	NEGATIVNA STRANA
Blizu škola	Daleko je od pijace
Blizu autobuske stanice	U zabačenom djelu grada
Blizu kuće roditelja	Opasan po noći
Ima dva kupatila	Skup

Na kraju, naravno, treba učiniti određeni korak koji će biti odraz uloge i odgovornosti svakog pojedinca. Stvari kojie su iziskivale ovakvo odlučivanje treba zapisati. Treba se precizirati i vrijeme kada će se odlučivati i kada će trebati provjeriti da li se sve odvija po planu ili ne. Tada se može nešto i dodati ili korigovati. Zapisivanje pomaže da se tema ne zaboravi, da se stvari vezane za tu temu ne zaborave i ne pomiješaju. Zapisivanje toka donošenja odluke je također i preventiva od budućih svađa zbog te teme. Supružnici se u zapisivanju mogu smjenjivati tako da dijele odgovornost.

Mi se ni u čenu ne možemo složiti

Nema sumnje, u nekim, iako rijetkim situacijama, supružnici bezbroj puta mogu razgovarati o jednoj te istoj temi a da ne stignu do razumnog rješenja, prihvatljivog za oboje. Na primjer: “*Da li da žena pozove majku da s njima živi ili ne?*” ili “*Da li da ostanemo u ovom gradu ili da otputujemo u drugi?*”

Uprkos važnosti teme oko kje se razilaze, žalosno je da se veza između bračnih drugova potpuno upropasti zbog samo jednog problema o kojem imaju različita mišljenja. U takvoj situaciji supružnici priznaju da imaju različita mišljenja i da se jedno mora odreći svog u korist drugog. Osoba po čijem se mišljenju postupilo radi izjednačenja treba bračno drugu otvoriti prostor na nekom drugom polju, u nekoj drugo temi. **Obično se ne savjetuje uslovljavanje:** *"Ako ja uradim to i to ti mi trebaš dopustiti da radim to i to."*

Ako supružnici ne uspiju naći rješenje za problem koji je prouzrokovao međusobnu zategnutost, možda za to postoje neki drugi razlozi. Možda jedno od njih jednostavno teba da bude ljubaznijeg ophođenja prema bračnom drugu ili mora imati više razumijevanja. Možda im je potrebno da zajedno sjednu i razgovaraju i saslušaju jedno drugo na spomenuti *"ogledalo način"* tako da svako "reflektuje" šta je čuo kako bi provjerio da li je ispravno shvatio.

Priroda i forma bračne veze rezultat je djelovanja bračnih drugova. Samo oni određuju jačinu ili slabost te veze. Nesretnost samo jednog bračnog druga smatra se dovoljnim pokazateljem da je veza neispravna ili nezdrava.

Ako supružnici ne stignu do odgovarajućeg rješenja, ako jedno ustraje u odbijanju promjene svog stava, korisno je potražiti pomoć od nekog trećeg. Ta osoba mora biti iskusna i sposobna da im pomogne da stignu do zdravog rješenja prihvatljivog za oboje.

"Ako se bojite razdora između njih dvoje, onda pošaljite jednog pomiritelja iz njegove, a jednog pomiritelja iz njezine rodbine. Ako oni žele izmirenje, Allah će ih pomiriti jer Allah sve zna i o svemu je obavješten." (En-Nisa, 35)

Sposobnost mijenjanja

Cilj svega što smo do sada naveli nije samo naglašavanje važnosti govora i slušanja nego i ukazivanje na mogućnost promjene. Na primjer, moguće je promijeniti ponašanje a takva promjena vodi ravnoteži i harmoniji u bračnoj vezi. Rezultati promjena o kojima ovdje govorimo većinom su u suprotnosti sa predodžbama koje današnje društvo ima kad su u pitanju međuljudski odnosi koji su često svedeni na individualizam i na manipuliranje drugima zbog lične koristi. Sve što smo naveli trebalo bi biti izazov i muškarcima i ženama da pokažu što veću prilagodljivost.

Često među supružnicima od samog početka braka nema stvarne ravnopravnosti. Na primjer, imetak može biti način vladanja, vršenja utjecaja ili izvor moći jednog bračnog druga nad drugim, ako se nalazi samo u njegovoj ruci. Onaj ko zarađuje često smatra da ima pravo o svakoj temi reći završnu riječ, vjerujući da je njegov finansijski doprinos, dovoljno opravdanje za takav stav. O ovakvoj i o sličnim temama treba pažljivo porazgovarati sa bračnim drugom.

Elementi istinske ljubavi

Možda zvuči obeshrabrujuće ali – bračni život je težak. Ima mnogo poslova koje ne volimo ali ih moramo raditi. Na primjer, čovjek poneka ne želi nekog posjetiti, otići na posao, kuhati ali brak ne uspeva ako čovjek nije spreman da radi čak i ono što se ponekad kosi s njegovim osjećanjima i željama. Nažalost, u mnogim društvima tradicija poziva čovjeka da radi samo ono što mu se radi i čime će zadovoljiti svoje lične potrebe ne osvrćući se na potrebe drugih u porodici i društvu. Brak ne predstavlja samo djelovanje ljubavnih osjećanja nego i spremnost za žrtvu i davanje prednosti dobrobiti bračnog druga nad svojom. Važno je razlikovati ljubavna osjećanja i "ljubavna djela". Ljubavna osjećanja su suština ali

"ljubavna djela" kao što je žrtvovanje, zalaganje za drugog, doprinose očuvanju sretne i tople bračne veze.

U prethodnom poglavlju naveden je jedan od primjera realizacije "bračnih djela", pa je preporučeno da svako od supružnika može izabrati "svoj dan", dan u kome će imati priliku da čini ono što ga raduje. Tada može svom bračnom drugu predložiti da uradi neka djela koja će ga obradovati. To nije smetnja da jedno drugome s vremena na vrijeme prave prijatna iznenađenja, koja mogu biti vrlo jednostavna. Na primjer, masaža leđa ili vrata, kupovina buketa cvijeća, priprema omiljenog jela, poziv na večeru van kuće, ponuda da se pomogne u određenom kućnom poslu. Supružnici mogu odrediti po jedan dan u sedmici kada će svog bračnog druga posebno tretirati praveći od običnog dana praznik. Takva sitna i srdačna djela razvijat će ljubav između njih i pomoći im da se pred problemima i teškoćama, kojih u životu mora biti, drže čvrsto jedno uz drugo.

Ukratko

U ovom poglavlju objašnjeno je kako bračni partneri poslije razgovora koji je vodio ka međusobnom razumijevanju, mogu, samo ako to žele, ostvariti obostrano zadovoljstvo, uprkos različitosti njihovih pojedinačnih želja. Taj proces se može podijeliti u dvije faze:

1. razmišljanje o mogućnostima koje donose ostvarenje želja muža i žene
2. razgovor o tim prijedlozima u cilju sklapanja sporazuma o izboru rješenja kojim su oboje zadovoljni

Vidjeli smo da taj dogovor podrazumijeva neminovnost da se učine teške promjene, naročito zato što društvo u kojem živimo ponekad poziva u individualizam i hrabri pojednica da slijedi samo svoja

osjećanja ne osvrćući se na tuđa. Međutim, istinska ljubav ponekad traži da se suprostavimo vlastitim osjećanjima i da se žrtvujemo za dobrobit veze. Tako i muž i žena imaju mogućnost da se žrtvuju jedno za drugo u cilju razvijanja ljubavi i poštovanja.

Ustanovljeno je da su glavni razlozi zategnutosti i raskola između supružnika sljedeći:

1. novac i raspodjela prihoda
2. razgovor, način obraćanja, razumijevanje
3. intimni odnos
4. veze sa muževom ili ženinom porodicom
5. radno vrijeme ili samo zanimanje
6. djeca
7. različito shvatanje uloge žene i uloge muškarca
8. osjećanja i raspoloženja
9. obaveze
10. vjera i vjerske obaveze
11. nepoštovanje i gađenje

U nastavku knjige objasniti ćemo načine jačanja kao i načine očuvanja iskrene i srdačne bračne veze.

Rješenje svađa i problema

Ovdje ćemo navesti pet faza rješavanja bilo kojeg problema na djelotvoran način kojim se poštuju osjećanja obje strane.

FAZA	NAČIN PONAŠANJA	PAZITE NA SLJEDEĆE
<p>1) POJAVA NAPETOSTI</p> <p>Lejla je ljuta zato što Omer previše vremena provodi van kuće.</p>	<p>DOGOVARANJE VREMENA ZA RAZGOVOR:</p> <p>Treba dogovoriti vrijeme pogodno za razgovor o napetosti koja se pojavila odnosno o problemu. To treba da bude vrijeme kada su oboje u mogućnosti da se skoncetrišu i prate šta sagovornik želi reći.</p>	<p>Skoncetrižite se na stvar koja je u vašoj moći i koju možete mijenjati. Na primjer, na odnos prema poslu, a ne na sami posao.</p>
<p>2) SLUŠANJE I PROVJERA DA LI SE DOBRO SHVATILO</p> <p>Oboje naizmjenično slušaju i ponavljaju šta su od sagovornika čuli. "Želiš li još nešto reći?" "Sada želim da ti mene saslušаш."</p>	<p><u>Trebaš provjeriti da li si ispravno shvatio šta sagovornik želi reći.</u></p> <p>Nakon svakih nekoliko rečenica provjeri da li si ispravno shvatio(la). Kada sagovornik završi na tebe je red. Nastavite tako dok</p>	<p>Pokušajte se oduprijeti želji za postavljanjem pitanja, davanjem primjedbi i raspravljanjem. Saslušavajte jedno drugo i provjeravajte da li ste ispravno shvatili istinske</p>

	svako ne kaže sve šta je htio i dok ne bude siguran da je shvaćen.	potrebe svog bračnog druga.
<p>3) ONO ŠTO ŽELIM...</p> <p>Lejla: "Želim s tobom provoditi više vremena."</p> <p>Omer: "Posao od mene zahtijeva mnogo vremena. To je za mene važno. Želim da to uvažiš."</p>	<p>OBOJE TREBATE KRATKO I JEZGROVITO REĆI ŠTA ŽELITE:</p> <p>U toku razgovora precizirajte šta tačno želite. Neka svako pokuša sažeto reći bračnom drugu šta želi.</p>	<p>Ne treba vas plašiti to što u ovoj fazi raskol između vaših želja izgleda ogroman. Samo nastavite da slušate sagovornika i provjeravajte da li ste ispravno shvatili.</p>
<p>4) TRAGANJE ZA MOGUĆNOSTIMA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Odlazak na izlet svakog vikenda - Odrediti svaki dan vrijeme da jedno drugo mogu saslušati - Odrediti to vrijeme samo za nekoliko puta sedmično - Večernji izlazak jednom sedmično - Izlazak s posla ranije jednom sedmično. 	<p>"PODSTICAJ RAZUMA" I IZLAGANJE MOGUĆNOSTI</p> <p>Zajedno smislite 3-7 mogućih rješenja. Prijedlozi mogu i biti nerealni. U ovoj fazi nije potrebno da budete praktični.</p>	<p>U ovoj fazi se ne bavite ni najmanjom raspravom i ne donosite sudove o prijedlozima kao ni suglasnost. Zapisivanje prijedloga daje njihovim autorima osjećaj poštovanja i uvažavanja.</p>
<p>5) VRIJEME DONOŠENJA ODLUKE</p> <p>Na primjer, rješenje su</p>	<p>DOGOVORITE NEKI PLAN:</p> <p>Razmotrite sve mogućnosti kako</p>	<p>Ponekad ćete, ako ne zapišete, zaboraviti koji ste plan dogovoriti.</p>

dvadesetminutne seanse jednom sedmično. Tada svako ima 10 minuta vremena da kaže šta želi. Treba precizirati: Kada? Gdje? Da li smo oboje s tim saglasni?	biste se usaglasili i odabrali onu koja zadovoljava vaše potrebe. Dogovorite jedan precizan plan koji će važiti za vas oboje. Kada ćete se ponovo sastati u cilju praćenja načina odvijanja plana?	Korisno je imati posebnu svesku za planove. Također, zapišite datum i sat kada ste se dogovorili sastati radi praćenja načina odvijanja plana.
---	--	--

Vježbe razmišljanja

Ovdje ćemo izložiti praktičnu situaciju jednog bračnog para. Pokušajte je razmotriti sa svojim bračnim drugom. Da li se usaglašavate u preciziranju potreba ovih supružnika.

Situacija

Zubejr voli imati mačku u kući. On joj dozvoljava da spava ispod trpezarijskog stola pa njenih dlaka ima svuda po podu. Zbog mačke su svi članovi porodice sputani prilikom serviranja hrane i objeda. Zubejrova žena Nadija ne mrzi mačku. Ona samo ne voli vidjeti njene dlake na podu. Ona također ne voli ni osjetiti miris mačke u kući. Nadija je jednom rekla: *"Tli ja ili mačka u kući!"*

Potrebe

Zubejru je potrebna mačka u kući kao i lijepa topla atmosfera koju njeno prisustvo stvara.

Nadiji je potrebno da se uvaži njena želja za čistim, prijatnim, zdravim i tihim stanom.

Mogućnosti

1. Bez promjena. Mogu samo jedno drugo saslušati.
2. Osloboditi se mačke.
3. Da Zubejr mačku zadrži u kući, a da Nadija za uzvrat dobije dozvolu da radi nešto što Zubejr ne voli.
4. Da Zubejr uvijek i dosljedno čisti mačkine dlake i izmet.
5. Da mačku nastave gojiti ali van stana
6. Da se mački ne dozvoljava da ulazi u stan osim naveče.

Nekoliko situacijaza analizu

Pokušaj sada sa svojim bračnim drugom izučiti tri sljedeće situacije uz primjer prethodno objašnjene metode *slušanja i provjere da li se ispravno shvatilo*. Pokušajte precizirati stvarne potrebe supružnika u sljedećim situacijama:

Prva situacija

Ala dobije glavobolju od dječije buke i slušanja njihovih zahtjeva jer ne može da se odmori nakon posla. Njegova žena Alija se žali da je cijelo domaćinstvo prepušteno samo njoj. Ala je spreman da joj pomogne u kućnim poslovima, ali on želi da mu se tačno kaže šta se od njega hoće.

Koje su potrebe svakog od njih?

Koja moguća rješenja mogu udovoljiti potrebama oba ova bračna druga?

Druga situacija

Imran mnogo voli svoj posao. Ima priliku da radi dodatno radno vrijeme kao i da prihvati dodatne poslove. Samo tako može biti

unaprijeđen na poslu. Međutim on nedostaje svojoj ženi Sumejji. Ona je uporno zahtjevala da zajedno izlaze nekoliko puta sedmično. Ona je uzrujana zato što je njihova finansijska situacija dobra i nije im potrebno da Imran radi dodatne poslove.

Šta mislite da su istinske potrebe svakog od njih?

Koja rješenja će i jednom i drugom zadovoljiti potrebe?

Treća situacija

Kada Aiša izađe sa prijateljicama ili rodicama njen muž Lutfi osjeti da ga je zanemarila i da joj nije do njega stalo. Kada joj je to rekao odgovorila je: *"Osjećam kao da me želiš zarobiti i zabraniti mi da slobodno vidam prijateljice. Ne mogu podnijeti da cijeli dan provedem u stanu."*

Šta mislite šta su istinske potrebe svakog od njih?

Koja rješenja mogu i njemu i njoj zadovoljiti potrebe?

Vježbe kod kuće

1. Diskusije

Pokušaj sa svojim bračnim drugom voditi redovne diskutovati o nekom problemu. Diskusija treba imati pet faza navedenih u tabeli. Za početak se klonite velikih problema. Prethodno zakažite datum i sat te seanse.

2. Poseban dan

Poželjno je, da bi se porodične veze razvijela i jačale, da oba bračna druga čine djela koja odišu ljubaznošću i poštovanjem, čak i ako se to od njega ne zahtijeva. Naravno, neophodno je da oni znaju istinske potrebe svog bračnog druga. Radi toga se može primjeniti ideja *"posebnog dana"*. Na taj dan će jedan od bračnih drugova drugoga tetirati na poseban način, kao da je to praznik ili neka

posebna prilika za tog bračnog druga. To će nam pomoći da se sjetimo pripremiti prijatna iznenađenja svom bračnom drugu.

Navešćemo neke primjere sitnih ljubaznosti koje razvijaju ljubav između supružnika: masaža vrata ili leđa, buket cvijeća, spravljanje omiljenog jela, kupovina stvari koje on(a) voli, zajedničko nenajavljeno provođenje vremena s njim (njom), poziv na izlazak na večeru, obavljanje nekog kućnog posla: *"Danas se odmori i opusti, a ja ću skuhati..."*

3. Čvrsto obećanje

Supružnici s vremena na vrijeme mogu obnavljati i osvježavati svoju odluku i želju za njegovanjem braka i za djelovanjem u cilju očuvanja snage i živosti njihove veze. Neka svako pokuša zapisati obećanje da će ispunjavati obaveze i činiti sve u čemu je dobrobit njegovog (njenog) bračnog druga.

Na primjer, to može biti nešto poput ovog: *"Draga Suada, želim ti pomagati u razvijanju tvojih talenata i želim te ohrabiti da se baviš svojim omiljenim hobiem."*

"Dragi Mustafa, želim ti obezbjediti dovoljno vremena da posjećuješ svoju majku."

"Draga Latifa, volio bih ti ujutro vikendom dati priliku da se malo odmoriš od spremanja doručka."

"Dragi Ahmede, pomoći ću ti trudeći se da atmosfera u kući doprinese da završiš pisanje svoje knjige."

❖ ŠESNAESTO POGLAVLJE

JAČANJE ŽENIDBENE VEZE

“Zar ne vidiš kako Allah navodi primjer – lijepa riječ je kao lijepo drvo: korijen mu je čvrsto u zemlji, a grane prema nebu; ono plod svoj daje u svako doba koje Gospodar njegov odredi -, a Allah ljudima navodi primjere da bi pouku primili.”

(Ibrahim, 24-25)

U međusobnim odnosima među supružnicima veoma je značajno da oni u svojim razilaženjima i različitim stavovima uvažavaju i respektuju druge. Do sada smo izložili sljedeća iskustva i vještine pomoću kojih će ostvariti ovaj značajni cilj:

1. Da jedno drugo saslušaju sa krajnjom otvorenosćću, pažnjom i razumijevanju
2. Iskreno izraziti svoje želje i osjećanja
3. Razmotrimo sve prijedloge i sugestije a onda donijeti konačno odluku i sporazum.

Utvrđeno je da je ovaj metod, u najviše slučajeva, doveo supružnike do pozitivnog rezultata. Ako tvoje misliš da je ovaj metod neprikladan da riješi tvoje probleme, eksperiment je pokazao da je primjena ovoga metoda dosta efikasna. Čak i sami pokušaj njegove primjene dao je znatan doprinos stabilizaciji odnosa među supružnicima. Ovdje želimo izložiti samo dio našega iskustva i eksperimenta koji jasno argumentuje da je došlo do jačanja bračne veze i ljubavi među supružnicima.

Da sada poslušamo razgovor dvoje supružnika koji razgovaraju na temu koja je danas postala razlogom velikih nesporazuma među bračnim drugovima. Primjetit ćemo iz njihovog razgovora da su dobro savladali metod o kojem smo malo prije govorili.

Želim da razgovaramo o našoj seksualnoj vezi

Samih: Želim nešto reći o našoj seksualnoj vezi, unatoč tome što mi je teško na tu temu govoriti i pored toga što ne očekujem da će doći do nekih promjena na tom planu.

Semira: Izgleda da ti nerado govoriš na ovu temu. Čovjeku je teško da govori na tu temu za čiji je pozitivan ishod pesimista.

Samih: Da, nekada poželim da nemam potrebu za seksom, ovo zbog toga što imam osjećaj da me ne želiš onako kao što ja želim tebe. Ne korim te zbog toga, to je nešto što je jače od tebe. Mi smo dvije suprotnosti kada je seks u pitanju.

Samira: Hoćeš da kažeš da ja nemam želje za seksom u određenim trenucima i da me zbog toga ne osuđuješ. Istovremeno osjećaš i da ne odgovaramo jedno drugom, te bi zbog toga poželio da nemaš potrebe za seksom, nije li tako?

Samih: Da, ponekad se osjećam poniženim i ništavnim, ne znam kako da ti opišem svoje stanje.

Samira: Teško ti je da iskažeš svoja osjećanja. A da li i kako osjećaš za poniženje kada se naše seksualne želje ne podudaraju. Tada poželiš da ne praktikuješ seksualni vid života iz razloga da ne doživiš neprijatnost. Je li tako?

Samih: Da. Možda ova tema nije vezana samo za seks. Imam osjećaj da ti odlučuješ o svemu u našem životu, odlučuješ kada ćemo zajedno leći i spavati ... Ali, ja želim da dođemo do dogovora i sporazuma po ovim pitanjima, da izađem iz ove neprijatne situacije.

Samira: Hoćeš dakle da kažeš da ja odlučujem i kontrolišem i naš seksualni vid života?

Samih: Mislim da ti odlučuješ o tom trenutku.

Samira: To je dakle to teško pitanje koje ti ne daje mira.

Samih: Da. Osjećam se nelagodno što sam ti ovo rekao i dugujem ti zahvalnost što si me saslušala i razumjela. Šta ti na sve ovo kažeš?

(Sada Semira govori, a Samih je sluša)

Semira: Nije mi bilo lahko da te saslušam. Tačno, ti nisi htio da me "napadaš", ali sam ipak nekoliko puta imala želju za "samoodbranom". Osjetila sam neku vrstu negodovanja kada si rekao da sam ja ta koja određuje vrijeme našeg intimnog odnosa.

Semih: Osjetila si da si žrtva napada i da te ja svojim govorom prekoravam. Je li tako?

Semira: Da, tako je. Mi radimo mnogo toga u životu što jedno želi, a drugo ne želi i obratno. Ipak, mi radimo i takve stvari samo što pokušavamo održati međusobnu ravnotežu i harmoniju. Na primjer, ja ne volim čistiti vanjske prozore i ti ih sve čistiš, ti ne voliš kuhati zato ja uvijek kuham.

Semih: Dozvoli da provjerim da li sam dobro shvatio. Ti kažeš da je prirodno da supružnici imaju različite potrebe. Da bi njihova veza bila uspješna oni sve moraju raditi po principu "ovo za ono", odnosno težiti izjednačavanju u ispunjenju potreba i u djelovanju. Ti ispuniš moju želju pa ću i ja ispuniti tvoju. Je li tako?

Semira: Ne baš sasvim. Nisam mislila baš "izjednačavanje" i "ovo za ono". Ne radi se o sabiranju poena ili golova nego o postojanju neke vrste ravnoteže između dviju strana. Tačno, i ja ponekad osjećam da nisam udovoljila tvojim intimnim potrebama, ali u isto vrijeme, ja čak i tada od tebe ne želim da potpuno zaboraviš želju za spolnim odnosom. Isto tako, ja ne želim da te ponizim. Hoćeš li sada pokušati da sažmeš šta si čuo? Uzgred da kažem, presretna sam što otvoreno govorimo o ovoj temi.

Semir: Hvala. Izgleda da si rekla da se ne osjećaš lijepo kada ne zadovoljiš moje spolne potrebe ali da to nadoknadiš. Je li tako?

Semira: Da, odnosno pokušavam da se između nas ipak ostvariti ravnotežu.

Semir: Da li još nešto želiš reći?

Semira: Ne. rekla sam sve što sam htjela. A ti? Šta želiš reći?

Semih: Mnogo mi je pomoglo što si spomenula ravnotežu između naših potreba. Izgleda da ja do sada nisam na taj način posmatrao problem. Sviđa mi se da dogovorimo stvari koje će ostvariti neku vrstu ravnoteže između nas. A ti? Koje su tvoje potrebe?

Semira: Odlično. I ja također želim da ostvarimo bolju ravnotežu. Međutim, ipak želim da uvažiš da sam ja drugačija od tebe i da ne

možemo ostvariti stopostotnu ravnotežu. Pokušajmo zajedno predložiti neka rješenja.

Sedmično smjenjivanje

U primjeru Semire i Semira se vidi da su njih dvoje stigli do faze "*podsticaja razuma*". Počeli su predlagati rješenja u cilju prevazilaženja međusobnog raskola. Očigledan je ogromni pomak koji se dogodio samim njihovim razgovorom i razumijevanjem. Iz prethodnog se razgovora jasno primjećuje da su oboje dobri slušaoci. Ovdje se primjećuje važnost vještine provjeravanja da bi se ispravno shvatilo šta je sagovornik htio reći putem prepričavanja njegovog govora.

Nakon što su predložili mnogo rješenja zapisali su sljedeće:

1. Da Samih ranije obavjesti ženu kada osjeća potrebu za njom
2. Da Semira to ponekad predloži a ne da uvijek ne prepušta inicijativu Semiru
3. Da zajedno idu na spavanje određenim danom u sedmici
4. Da naizmjenično pozivaju jedno drugo
5. Da Samih učini neku sitniju ljubaznost koja nije seksualne prirode, a koja će njenoj ženi dati do znanja da mu je ona potrebna
6. Da jedno od njih mjesec dana bude odgovorno za intimni život, a drugo drugi mjesec i da se tako stalno smjenjuju.

Nema sumnje ovo su prilično nerealni prijedlozi.

Kao i obično, logično rješenje će uslijediti nakon niza imaginarnih rješenja. Nakon razgovora i diskusije, dvije strane su se složile u sljedećem:

1. Umjesto da šuti, Samih će svojoj ženi izraziti želju za spolnim odnosom. Pri tome će provjeriti da li je to vrijeme koje joj omogućava odnos.

2. Samira će u određenim momentima preuzeti inicijativu i predložiti odnosno biti inicijator predigre i samog seksualnog akta.

3. Prije spolnog akta Samih će, u trajanju od najmanje dvadeset minuta, preduzeti određene radnje, kao masaža, zatim prikupljanje specijalne hrane i voća i sl.

napisali su ovaj ugovor i dogovorili se da nakon mjesec dana provjere kako će se stvari odvijati. Ovdje je najvažnije da supružnici ne šute nego da međusobno razgovaraju bez imalo ustručavanja. Veoma je pogrešno misliti i pretpostavljati da će druga strana doći do spoznaje bez upozorenja i razgovora.

Jačanje odnosa među supružnicima

Razgovor i dijalog koji smo iznijeli a koji se odvijao između Semiha i Samire, najbolje potvrđuje tezu koju tretira ova knjiga. To je da se lijepim dijalogom, spremnošću da se sagovornik sasluša i uvaži njeno mišljenje dolazi do kvalitetnog rješenja bračnih odnosa. Ovdje se ne radi samo o prevazilaženju određenih sporova i nesporazuma, nego o izgradnji i korekciji jedne i druge strane, muža i žene, koji se uvažavaju i vole i koji su odlučili da se uzmu kao saputnici u životu.

Nema sumnje da će supružnici, ukoliko se budu pridržavali naprijed iznesenih uputa i načela, riješiti sve krize i nesporazume koje im se nametnu u njihovim svakodnevnom životu. Njihova veza i ljubav postat će sve čvršća i jača.

Odnosi i veze među supružnicima se ne uspostavljaju na taj način što će oni jedni drugima ponekad uručiti poklon ili buket cvijeća prilikom nekih prigoda. Te veze i odnosi se uspostavljaju svakodnevnim kontaktom i razgovorom. Permanentni, svakodnevni kontakt presudan je u zdravom i trajnom odnosu među supružnicima.

Nakon što smo iznijeli okolnosti i klimu u kojima se uspostavlja i održava zdrav odnos među supružnicima, pružit ćemo i nekoliko praktičnih i korisnih savjeta.

Prvo: Sedmični sastanak

Osnovni faktor za uspostavljanje zdravih odnosa među ljudima je vrijeme. Da bi se uspostavili istinski i topli odnosi među supružnicima – potrebno je vrijeme. Nažalost, obaveze prema kući, djeci, radnom mjestu, mnogobrojni angažmani, sve to doprinosi da supružnici nemaju vremena koje mogu posvetiti sebi i svojim odnosima. Mnogi današnji bračni parovi se pitaju, zašto njihova sadašnja veza nije kao što je bila nekad? Odgovor je jasan, svi oni su "zauzeti raznim poslovima" i nemaju vremena jedno za drugo. Zato je veoma važno da supružnici jedno vrijeme u sedmici predvide i odrede isključivo za sebe. Oni će, shodno svojim mogućnostima i prohtjevima, sami odlučiti gdje, kako i na koji način će to vrijeme provesti. Da li će to vrijeme provesti uz čaj u nekom restoranu, ljetnikovcu, planini ili moru, ili će ga pak provesti u svojoj kući, ali samo njih dvoje, oni će to sami odlučiti.

Vrlo je bitno da u tom vremenu sebi ne nameću teška i komplikovana pitanja. Ako se ta pitanja spontano nametnu, neka ih odgođr za neko buduće vrijeme. Ovo vrijeme svoga odmora supružnici trebaju iskoristiti da se opuste i odmore, da se prisjete i pričaju o doživljajima iz svog djetinjstva i svoje mladosti, svojim snovima, knjigama, filmovima...

Supružnici koji su na ovaj način jedan dio vremena posvetili sebi svjedoče da im je to vrijeme poslužilo da istinski upoznaju sebe i da se jedni drugima približe.

Ponekad im je draže da veče provedu kod kuće sami ne obazirući se na zvonjavu telefona, čavrljajući i mazeći se uz posebno spremljenu večeru.

U ovakvim posebnim trenucima bolje je da ni jedno ne pokušava riješiti neki zamršeni problem ili donijeti važnu životnu odluku. To

nije vrijeme za takve teme. Ako se ipak javi neki problem koji bi bilo neprikladno u toj situaciji razmatriti, oni o tome mogu prestati govoriti uz dogovor da će u drugoj situaciji nastaviti. Važno je da oboje osjete da imaju mnogo vremena i mnogo prilika da o svemu prodiskutuju, ali u prikladno vrijeme i na prikladnom mjestu. Međutim, ova posebna večera je posvećena opuštanju i tihom prijateljskom čavrljanju, uživanju u zajedničkom društvu i još većem zbližavanju. Na primjer, mogu razgovarati o stvarima koje su im se tog dana dogodile ili o uspomenama iz djetinjstva, o svojim planovima i snovima, ili o bilo čemu što su pročitali, vidjeli na televiziji, sanjali...

Bračni parovi koji praktikuju ovakve večere i razgovore tvrde da im je ovo mnogo pomoglo da se istinski upoznaju i zbliže sa svojim bračnim drugom i da ojačaju svoju ljubavnu vezu.

Drugo: Vrijeme dodira igre i opuštanja

Nema potrebe da supružnici iščekuju posebno zakazano vrijeme da bi se mazili, dodirivali ili uživali. Oni jedno drugo mogu dodirivati i maziti krajnje spontano, jednostavno i prijatno. Iskra ljubavi među supružnicima može nastaviti da gori čak i u vremenu obilježenom obavezama, ta iskra će bljesnuti na primjer, u obliku jednostavne nježnosti, laganog dodira ili ljubazne šale ... sve su to znakovi uspješnog braka. Muškarcima i ženama u svim životnim dobima neophodni su dodiri i nježnost kao i maloj djeci. Naročito zagrljaji i dodiri koji nisu znak spolnog nagona nego samo znak međusobne ljubavi i samilosti. Uobičajena greška bračnih parova je skoncentrisanost samo na spolni život do te mjere da u njihovim životima ne postoji "nedužni" dodir.

Uspješan spolni odnos

Neki supružnici su pitali o svojstvima uspješnog spolnog života. Nema sumnje da se uspješan spolni život te i uspješan spolni odnos između supružnika ostvaruje u atmosferi međusobne ljubavi,

uvažavanja i poštovanja, a ne u atmosferi vladavine jednog nad drugim.

Istraživanja su pokazala da se neki spolni problemi mogu dogoditi velikom broju bračnih parova, čak i onima koje, na svim drugim poljima, vezuje sretan brak. Također je ustanovljeno da te teškoće bivaju iskorijenjene čim supružnici pokušaju više vremena posvetiti razgovoru, dodirima i nepožurivanju spolnog odnosa. Ta sporost u ophođenju kod supružnika razvija osjećaj da je druga strana jako sretna u njihovoj vezi. Takva smirenost stvara lijepu podlogu za izgradnju obostrane ljubavi i povezanosti.

U takvoj atmosferi ljubavi i razumijevanja mogu razgovarati o čemu žele pa čak i o stvarima koje ih u bračnoj i spolnoj vezi raduju. Otkriveno je da su najsretniji parovi oni koji su uspjeli otvoreno razgovarati o spolnom životu i spolnom odnosu i o vlastitim osjećanjima, željama, maštanjima, negativnim situacijama i stavovima. Ovdje je neophodno naglasiti da postoji razlika između povjeravanja ovakvih negativnih iskustava svom bračnom drugu i između stupanja u diskusiju i svađu. Istina o svemu se može raspravljati i sve se može riješiti ali u prikladno vrijeme, a to nije vrijeme prisnosti i milovanja.

Treće: Kratka ali redovna "seansa" razgovora

Savjetuje se da bračni partneri jednom ili dva puta sedmično razgovaraju bar dvadeset minuta o događajima, osjećanjima i idejama iz proteklih dana. Oni se mogu smjenjivati tako što će jedno govoriti neprekidno desetak minuta, a drugo će ga slušati sa potpunom koncentracijom i pažnjom. Poslije isteka vremena zamijenit će uloge. To mogu praktikovati navečer kada djeca provode vrijeme u igri, a ako je to nemoguće onda pred spavanje. Najvažnije je da bračni par to vrijeme provede u miru i skoncentrisanosti.

Najvažnije je da vrijeme razgovora prethodno dogovore, po mogućnosti svake sedmice u isto vrijeme, jer je tako najsigurnije da

će se dogovor ispoštovati. Bračni parovi koji su praktikovali ovakve seanse, bolje su se upoznali i otkrili ono što nisu ni znali a ove seanse bile su im dodatna prilika za uzajamnu podršku i ohrabrenje pri suočavanju sa teškim životnim situacijama i problemima.

To naravno ne znači da se interesovanje za život bračnog druga ograničava samo na vrijeme ovakvih seansi. Razmjena ideja i osjećanja će se stalno ostvarivati putem njihove žive veze. Ove kratke seanse samo pružaju sigurnu priliku za razgovor, slušanje i razumijevanje.

Četvrto: Ne klonite se razilaženja

Tačno je da problemi mogu nakratko nestati u idili mirnog razgovora uz nježnost i dodire. O tim se problemima može raspravljati u drugim situacijama. Pri tom treba imati u vidu da se ljudi na različite načine prilagođavaju problemima kao i da ih na različite načine rješavaju. Najpogodnije situacije za razgovor o problemima i svađama su naravno trenuci mira. Bračni par tada može u miru razgovarati iskazujući međusobno poštovanje. To je bolje nego da gube kontrolu i potpiruju već postojeće probleme.

Za razgovor o problemima i njihovom rješavanju nije potrebno mnogo vremena. Većina bračnih parova je zaključila da je petnaest minuta dovoljno za razgovor o jednom problemu. Moramo obratiti pažnju na činjenicu da rješenje ili "izlječenje" problema ne znači samo sprječavanje gubljenja kontrole nad problemom. Bračnu vezu jača doraslost bračnih drugova da se suoče s problemom koji je između njih stvarao zategnutost, a pred kojim su do tada uporno zatvarali oči. Oni u tome mogu uspjeti koristeći se odgovarajućim sredstvima. Bračna zajednica je nezamisliva bez problema, ali samo neki supružnici zauzimaju pravi stav – ne ignorišu probleme nego se suočavaju s njima.

Kada poraste napetost između supružnika

Promjene u bračnom životu, bile one krupne kao što je rođenje djeteta, preseljenje bliske osobe na Ahiret, selidba u novi stan, promjena posla ili sitne kao što je polazak djeteta u školu ili promjena smjene na poslu, nose sa sobom nove situacije, izazove i zategnutosti o kojima se mora razgovarati i konsultovati u cilju postizanja dogovora.

Mnogi ne obraćaju pažnju na to. Ne pokušavaju se ni suočiti sa novim promjenama i zategnutostima nego puštaju da im se problemi gomilaju dok ne postanu nepodnošljivi. Mnogi teško da mogu mirno govoriti kada su ljuti ili iznervirani. U ovakvim situacijama supružnici umjesto da dogovore vrijeme za miran sistematičan razgovor, pokušavaju dati oduška svojoj ljutnji i iznerviranosti govorom o sporednim rezultatima njihovog problema. Negativna osjećanja i situacije samo pospješuje činjenica da se ti razgovori odvijaju prebrzo i u neprikladno vrijeme. Što svađe češće narušavaju tihe i sretne trenutke zajedništva to je manja mogućnost da se takvi trenuci ponovo dogode. Problemi koji se ne rješavaju na zdrav način ruše sve što je lijepo u braku.

Peto: Traženje pomoći

Život je pun promjena zbog kojih nam je stalno potrebna osoba koja će nas hrabriti i pomagati nam da se tim promjenam prilagodimo. Kada se nađe pred teškim problemom ili kada se ne može prilagoditi osjećanjima koja ga u raznim životnim situacijama obuzimaju, čovjek se obraća nekom bliskom za pomoć. Težnja za blizinom nekoga ko može dati podršku potpuno je zdrava i prirodna i u njoj nema nikakve sramote kao se to u običajima nekih društava smatra. Prema tome, i supružnici koji prolaze kroz teškoće koje ne mogu sami prevazići mogu zatražiti pomoć i savjet od povjerljivih osoba kao što su bračni par s kojim se druže ili najmundriji starac u porodici, psihijatar ili osoba koja se već dokazala na tom polju.

Nema sumnje da mreža druženja sa rodbinom, komšijama i ostalim ljudima bračnom paru pruža neophodnu pomoć, podršku i ohrabrenje. Oni tako mogu bezbjedno prevaliti zajedničko životno putovanje. Korisno je da bračni partneri imaju dragog prijatelja ili rođaka sa kojim mogu podijeliti mišljenje i posavjetovati se u nekim pitanjima.

Šesto: Vodi računa o svom bračnom drugu

Brak će biti mnogo bogatiji, a ljubav mnogo bujnija ako svako od bračnih drugova bude činio tzv. "*ljubavna djela*". "*Ljubavna djela*" su dobrovoljne i dodatne aktivnosti koje izražavaju veliku ljubav i uvažavanje prema bračnom drugu. Na primjer, iznenađenje poklonom, telefonskim pozivom koji izražava ljubav, buketom cvjeća, masažom, pozivom na večeru van stana ili stavljanje cedulje sa ljubavnim riječima u knjigu koju on(a) čita ... i još mnogo toga što većinom rade mladenci ili vjereni mladić i djevojka!

Ovakva "*djela*" bude osjećaj da su bračni drugovi brižni jedno prema drugom i da jedno na drugo misle. Oboje se mogu potruditi da smisle ovakva "*djela*" i da ih s vremena na vrijeme jedno za drugo čine.

Sedmo: "...neka im oprostite i ne zamjere." (*naslov je dio kur'anskog ajeta*)

Svako treba požuriti da bude prvi koji će iskazati toleranciju i oprostiti. Ne postoji brak bez nesporazuma i raskola, čak ni u najboljim porodicama. Ti raskoli mogu ostaviti loše posljedice na supružnike ako se na najbolji način ne prevaziđu. Ljudi gledaju na stvari iz različitih uglova. Događa se da kada do raskola već dođe, ne smatraju svi istu osobu krivom i istu osobu nedužnom. Zato često vidamo supružnike kako okrivljuju jedno drugo, pokušavajući sebe opravdati, a bračnom drugu se osvetiti otkrivajući njegove mahane i

propuste. Zadnje na što ovakav bračni par može pomisliti je izvinjenje i oprost!

Ljubav podrazumjeva i odluku da će se voljena osoba pomagati i paziti. Isto tako oprost i tolerisanje zahtijevaju sličnu odluku. Izvinjenje nije samo trenutni osjećaj nego i stav, odluka i sprovođenje u djelo. Ponekad je čovjek čak i nakon oprosta uzbuđen pa čak i ljut. Zapravo to je uobičajena pojava. Lahko je nekom reći: *"Opraštam, ne zamjeram"*, ali sprovesti te riječi u djelo je nešto sasvim drugo. Također je teško pokušati zaboraviti zlo i oprostiti ga, ali uprkos tome moguće je donijeti odluku da će se preko nečega preći, kao i odluku da će se s osobom koja je nanijela zlo sjesti i mirno, tiho porazgovarati o temi razilaženja. Tako će se negativna osjećanja ublažiti, a mogućnost ponavljanja sličnih situacija umanjiti. Supružnici tada mogu izraziti svoje osjećaje žaljenja zbog svega što se dogodilo i to ne s ciljem kritike nego samo zato da bi se ideje i osjećaji podijelile s drugom stranom. Uprkos svemu oni mogu na lijep način razgovarati. Nakon tog oboje trebaju donijeti odluku da spomenutu temu neće spominjati u trenucima ljutnje i raskola. Nakon svega navedenog supružnicima je neophodan određeno vrijeme kako bi produbili osjećaje povjerenja i spokoja.

Bujanje ljubavi

Tek vjereni mladić i djevojka ne mogu ni pomisliti da bi se njihova ljubav mogla još više razviti. Oni čvrsto vjeruju da je njihova ljubav na vrhuncu. Međutim, ljubav supružnika može sve više i više bujati. Zapravo, govorimo o različitim vrstama, a ne o različitim jačinama ljubavi. Ljubav supružnika udaljenija je od mašte, a mnogo bliža životnoj stvarnosti. Ljubav raste kako i životna dob supružnika raste, kako raste broj životnih problema i izazova sa kojima su se suočili i onoliko koliko su se trudili da svoju vezu prilagode životnim promjenama.

Nekim bračnim parovima životne teškoće su zadale toliko patnji da oboje osjećaju kako je njihova nekadašnja ljubav nestala. Međutim, oni ne shvataju da je razlog tog osjećaja faza kroz koju prolaze i da zapravo mnogi bračni parovi "*tuda*" prođu, a zatim otkriju posebnu zrelu vrstu ljubavi. Budnim i pažljivim suočavanjem sa raskolima i izazovima uz praktikovanje navedenih vještina kao što je vještina "*govora i slušanja*" supružnici kreću na uzbudljivo putovanje izgradnje nove vrste ljubavne veze.

Neka istraživanja su pokazala da se oboje supružnika bolje razvijaju i kao pojedinci ako su zajedno uložili više truda u prevazilaženje raskola. Prema tome oboje će biti uspješniji i ustrajniji u svemu.

Za ljubav je potrebno vrijeme

Mnoga istraživanja pokazuju da je najvažniji razlog slabljenja bračnih veza nedovoljno trošenja vremena na njihov razvoj. Životne teškoće i obaveze od kojih se mnoge neočekivano pojave, mnogim bračnim parovima onemogućavaju da zajedno provode vrijeme. Mnogi bračni parovi govore da im je veza preča od pospremanja stana i drugih poslova, ali često nalazimo da, upravo takvi ne nalaze vremena ni za spremanje stana a ni za miran i tih razgovor!

Zato savjetujem bračnim parovima danastoj da se ne razilaze na duže vrijeme radi putovanja i slično. Neka im zajednički život bude prioritet.

Greška nekih bračnih parova je u tome da kada primjete da im je veza dobra prestaju ulagati dovoljno vremena u njeno jačanje i razumijevanje i zatvaraju oči pred nekim sitnim zategnutostima.

Bujanje ljubavi između supružnika, o kojem govorimo, neće se ostvariti sve dok oboje ne ulože dovoljno vrijeme i trud jedno za drugo. Brz tempo života kojim živimo od svakog zahtjeva da svoje obaveze brzo obavlja. Međutim, međuljudske veze se hrane vremenom koje ljudi u njih ulažu. Zato treba zastati i lagano napojiti bračni život.

Čovjek pogođen smrtonosnom bolešću ili opasnošću ne priželjkuje da ostane živ zato da bi imao vremena za svoj posao već zato da bi mogao još vremena provesti sa voljenom osobom.

Ukratko

Pokušali smo navesti osnovne stvari koje razvijaju ljubav među supružnicima. Prvo smo razmotrili načine rješavanja problema i prevazilaženja nesporazuma među supružnicima kroz:

- pokušaj zaustavljanja rasprave koja se zaoštrava usljed prevelikog raskola između supružnika
- zakazivanje nastavka prekinutog razgovora uz korištenje metode provjeravanja da li se ispravno shvatilo odnosno uz ponavljanje onoga što smo čuli
- dogovor da se "seansa" neće napuštati prije njenog utvrđenog završetka ili odmora
- predlaganje što većeg broja rješenja, a zatim dogovor o konačnoj odluci

Zatim smo ukazali na najbolje načine "ulaganja" vremena u izgradnju i jačanje bračne veze:

- nalaženje vremena za razgovor o svim pa čak i sitnim raskolima. To je preventiva da mali raskoli ne uzmu maha i da se ne izmaknu kontroli. Poželjno je da to bude bar jednom sedmično
- odvajanje vremena jednom sedmično za pozitivan razgovor bez primjesa rasprave. Ovaj razgovor čak treba biti popraćen dodirima, "igrom" i tolerancijom

Također smo spomenuli i da su za opstanak bračne veze najvažnije tri stvari:

- razgovor između supružnika
- rješenje raskola i nesporazuma

– obećanje da će oboje brižno čuvati bračnu vezu što ne znači samo da će se kloniti negativnosti, nego i da će ispunjavati obaveze, biti brižni, jedno drugo uvažavati i činiti sve čime jedno drugo mogu iskazati ljubav.

Nema sumnje, bit će i teških perioda kada će jedan od supružnika osjećati krajnje iscrpljeno, depresivno ili frustrirano, na primjer, nakon što neko od bližnjih preseli na Ahiret, nakon neke nesreće ... U takvim periodima nije poželjno otvarati vrata rasprave, rješavati probleme ili govoriti o mahanama i propustima bračnog druga.

Uzimajući u obzir različitosti između muža i žene naglasili smo da svako mora izraziti šta tačno osjeća ili želi. Oni također trebaju donositi odluke uz obostranu suglasnost.

Prva vježba za supružnike

Razmotri zajedno sa bračnim drugom sljedeće situacije. Pokušajte zaključiti koje su stvarne potrebe muža i žene u navedenom primjeru. Nakon toga zajedno predlažite rješenja koja bi i jednom i drugom omogućili zadovoljenje potreba.

Prva situacija

Arif ne voli da ga njegova žena Kevser obasipa savjetima dok on vozi. To ga podsjeća na očeve kritike dok je kao mladić učio da vozi. Kevser stalno strepi dok Arif vozi jer zna da je već nekoliko puta spriječila sudar upozoravajući ga dok je vozio. Ona opet, uvažava i voli slušati Arifova upozorenja dok vozi.

Potrebe

–Kevserina potreba je osjećaj sigurnosti i bezbjednosti na putu

– Arifova potreba je osjećaj neovisnosti, sposobnosti da se sam snađe i osjećaj uvažnosti

Mogućnosti

1. da Kevser i dalje djeli savjete ali koristeći prvo lice jednine.

Umjesto da kaže: *"Ti radiš..." "Ti ćeš..." ona treba reći: "Osjećam da..."*

2. da Arif više ne govori o uspomnama na oca koje ga nekad toliko uznemiravaju

3. da se dogovore kada bi voljeli jedno od drugog čuti savjete

4. da Kevser sjedi na zadnjem sjedištu auta kako bi se osjećala bezbjedno

5. da se sustegnu od davanja savjeta osim u iznimno opasnim situacijama

6. da se nikada ne voze u istom autu! (Već smo spomenuli da nije potrebno da svaki prijedlog bude objektivan)

Druga situacija

Adnan i njegova supruga stanuju blizu njegove tetke. Ona ih stalno posjećuje. Merjem, njegova supruga, se ne osjeća komotno zbog učestalosti tih posjeta.

Potrebe

– Adnanu je potreban osjećaj tetkine blizine

– Merjem ima potrebu za vremenom kada se može opustiti. Njoj je također potrebno da Adnanova veza sa tetkom ve vrši utjecaj na njenu vezu s mužem.

Kakva moguća rješenja vidite?

Druga vježba za supružnike

Pokušajte raspravljati o sljedećim tačkama:

- Kada želite dogovoriti termin za poseban razgovor?
- Želimo da termin za poseban razgovor bude svake...
- U koliko sati i koliko će trajati?
- Trajaće...,
- Datum...,
- Sat...

Uopšteno rečeno, šta želite činiti u toku tih razgovora?

- 1.----
- 2.----
- 3.----
- 4.----
- 5.----

Šta želite činiti u toku prvog sljedećeg termina?

- 1.----
- 2.----
- 3.----

Tabela jačanja uspješne bračne veze

Ova tabela sadrži sedam prijedloga koji počivaju na iskustvu mnogih ljudi. Ti prijedlozi pomažu da ljubav i dalje živi i buja. Sve ih razmotri, a zatim zaključi koji su za tebe više, a koji manje važni.

PRIJEDLOG	PRAKTIČNA PRIMJENA
1. SEDMIČNI TERMIN – samo za vas dvoje – odgađa se razgovor o bilo kakvim problemima i teškoćama – poželjno je da bude van kuće ako je ikako moguće	U toku svakog vikenda pokušajte isplanirati šta tačno možete zajedno raditi za vrijeme vašeg sljedećeg termina
2. OPUŠTANJE, RAZONODA I NJEŽNOST – direktan i brižan razgovor – lagana razonoda – dodiri i nježnosti koje nisu spolne prirode	Ponekad bi se svako trebao zapitati: <i>"Kako moj bračni drug želi da ga dodirujem? Kakvu igru i razonodu voli? U kojim zajedničkim aktivnostima uživamo?"</i>
3. VRIJEME ZA PRAĆENJE TEKUĆIH DOGAĐAJA – 10 minuta govora – 10 minuta slušanja Poželjno je da to bude dva puta sedmično.	Kojim danom možemo posvetiti dvadeset minuta govoru i slušanju?
4. SUOČAVANJE SA ZATEGNUTOSTIMA – posvetiti vrijeme razgovoru o teškoćama prije nego što se one	Oštru raspravu možemo odgoditi za neko drugo vrijeme. Dogovorimo se za kada. To može biti navedenih 20 minuta za govor i slušanje.

otmu kontroli – koristiti metode <i>"slušanja i provjere da li se ispravno shvatilo"</i>	
5. TOLERANCIJA – vezu najviše ugrožava osjećaj nanešenog bola i nerazumijevanja – bračna veza ne može biti zdrava bez oprosta i tolerancije.	Možda će nekom od vas dvoje trebati nekoliko "seansi" razgovora da bi bio u mogućnosti da oprost. Treba se dati obećanje da se takve teme neće spominjati da bi se sagovornik razljutio.
6. DJELA LJUBAVI Razmislite o djelima koja bi mogla biti izraz ljubavi prema bračnom drugu. Učinite ih i uz sve to svom bračnom drugu posvetite dovoljno vremena i pažnje.	Napravite spisak djela koja možete učiniti za svog bračnog druga. Pokušajte s vremena na vrijeme pripremiti iznenađenje.
7. TRAGANJE ZA PODRŠKOM I POMOĆI – pokušajte riješiti međusobne probleme – ponekad će vam biti potrebna osoba koja vam može pomoći u rješanju težih problema.	Ponekad možemo nazvati rođaka ili prijatelja koji se na ovom polju već dokazao. Možemo se obratiti i psihologu.

● SEDAMNAESTO POGLAVLJE

OČUVANJE LJUBAVI

“Uđite u džennet vi i žene vaše.”

(Ez-Zuhruf, 70)

Svaki čovjek, bilo muškarac ili žena, dolazi u različita raspoloženja. Na primjer, muž zaljubljen u ženu može jednog jutra osjetiti kao da ne želi s njom spavati ili može izgledati uzrujano, ili može se dogoditi da muž ženi učini sitnu uslugu a da ona izgleda nezahvalno, ili se događa da žena, koja inače ne osjeća odbojnost prema mužu, osjeti da se njeno raspoloženje promijenilo, kada muž poželi intimni odnos ili, događa se da muž, koji je inače darežljiv prema ženi, ne udovolji kada ona zatraži neku sitnicu.

Ove i slične situacije su prirodne. Svakom muškarcu i ženi se može dogoditi iznenadna promjena raspoloženja. Zato je neophodno da shvatimo prirodu i razloge tih promjena. U protivnom, supružnici mogu steći pogrešno uvjerenje da je nestalo ljubavi između njih. Kako se objašnjavaju ove promjene?

Iza ljubavi većinom se krije strah od njenog nestanka ili slabljenja. Zato koliko god ljubav raste, jača i taj skriveni strah od njenog nestanka. Ovaj strah je uporediv sa strahom čovjeka kojem je Uzvišeni Allah dao obilnu opskrbu, a njega plaši i sama pomisao na njen gubitak. U obilju njegov strah od teškog života se povećava. Ovakvi osjećaji ponekad su produkt prijašnjih bolnih iskustava kada je osoba bivala zapostavljena, odbijana ili omrznuta od strane bliske osobe ili prijatelja, i sežu čak do djetinjstva. Takvi strahovi ili uspomene ponekad isplivavaju na površinu. Čovjek i ne primijeti da su to samo uspomene koje nemaju veze ni sa sadašnjošću ni sa bračnom vezom. Zbog toga osoba ponekad griješi i ta negativna osjećanja pripisuje nekom postupku ili propustu svog bračnog druga. Dakle, osoba negativna iskustva i loše ophođenje ljudi u prošlosti, projcira na svog bračnog druga uprkos tome što bračni drug nije kriv za te osjećaje.

Ponekad se događa da osoba dugo zatomi negativna osjećanja. U prisnoj, sigurnoj i stabilnoj vezi s bračnim drugom ta osoba podsvjesno osjeća da tim negativnim osjećanjima smije dozvoliti da isplivaju na površinu. Ljubav ponekad otvara stare rane da bi čovjeka oslobodila od potmulog bola u dubini. Na primjer, jedno od supružnika može drugome uputiti kritiku ili prijekor, a da se pri tom kritikovana strana ne uznemiri mnogo. Čak može smatrati da je kritika upućena dobronamjerno, a ne s ciljem da se nanese bol. Međutim, ista kritika možda čak i izrečena na isti način može nanijeti veliku bol i uznemirenost jer je u osobi pokrenula zatomi negativna osjećanja. Osoba tada žestoko reaguje i ne slaže se s kritikom ili prijekorom. Iz više razloga ovakve situacije i ovako burne reakcije ne događaju se u prvom periodu braka. Supružnici tada još nisu osjetljivi na komentare druge strane, i još nisu stekli dovoljno pouzdanja u braki što ih sprječava da otvore stare, godinama skrivane, rane.

Trebamo također znati da muškarac, kada mu navru bolna sjećanja iz prošlosti, postaje preosjetljiv i da ga obuzme jaka želja za ulaskom u *"pećinu"*. Žena, naprotiv, tada osjeća duhovni i idejni pad i želju da *"siđe u svoj bunar"*. Tada joj je potrebna brižnost i saosjećanje.

Supružnici u ovakvim situacijama doživljavaju raskole i svađe, jer ne shvataju kakva ih zapravo osjećanja pokreću. Čovjek se začudi kada sazna da većina njegove uzrujanosti nema veze sa trenutnom situacijom pa čak ni sa brakom i da ima uzroke u dalekoj prošlosti. Samo mali dio negativnih osjećanja ima uzroke u sadašnjosti.

U situacijama nestabilnosti i podsvjesnog straha od nestanka ljubavi i samilosti između supružnika naročito su važni međusobno razumijevanje i tolerancija. Supružnici ne smiju žuriti sa iskazivanjem mišljenja u trenucima dok se bore sa tim strahom. Neka se svako sjeti sljedećeg ajeta:

"Možda vi nešto mrzite, a to je dobro za vas." (El-Bekare, 216)

Znači, čovjek može zapasti u mrsku situaciju ali to ne znači kraj njegove bračne veze. Nakon određenog vremena pa čak i nakon kratkog vremena, negativna osjećanja se zamjenjuju nekadašnjom

nježnošću i ljubavlju prema bračnom drugu. Kad prođe neko vrijeme, oba bračna druga će shvatiti koji su istinski razlozi njihovog bola. Oni će znati koliko su dubok trag prošla iskustva ostavila na njihova sadašnja osjećanja. Uspjeće, makar i sporo, da se oslobode iz ropstva tih nekadašnjih negativnih iskustava.

♦ OSAMNAESTO POGLAVLJE
BRAK I NJEGOVO LIJEČENJE

“... a pomirenje je dobro...”

(En-Nisa, 128)

Ciljevi braka

U svim društvima, a naročito u arapskom islamskom društvu, brak uživa sveto mjesto. U Islamu je poznato da je brak pola vjere kao što je navedeno u časnom hadisu Poslanika, sallallahu alejhi ve sellem. Osim spolnog odnosa i produžetka vrste, brak ima još mnogo ciljeva.

Navešćemo samo neke:

- ostvarenje uzajamne emotivne povezanosti kao i ostvarenje duševnog mira i zdravlja
- organizovanje odgovorajćih rekreativnih aktivnosti u slobodnom vremenu
- formiranje veze putem koje se ostvaruje međusobna pomoć, podrška i ohrabrenje
- intimni odnos
- rađanje djece
- formiranje porodice
- ostvarenje uslova za pronalaženje rješenja probleme i izazova koji su za osobu prije braka bili nerješivi
- u sklopu braćne veze ostvaruje se lićna neovisnost
- razvoj i obnavljanje prilagodljivosti životnim promjenama
- davanje prilike za dodatno obrazovanje kao i za sticanje životnog iskustva

Uspjeh supružnika u ostvarenju ovih ciljeva zavisi od više faktora. Spomenućemo samo neke:

- kultura, tradicija i obićaji društva u kojem žive

- njihove ranije predodžbe o bračnim vezama koje su imali priliku posmatrati (na primjer, između njihovih roditelja)
- njihove veze s roditeljima
- njihova mjerila vrijednosti u životu kao i njihovi pogledi na moralne vrline
- njihova ličnost kao i način njihovog razvoja
- njihova sposobnost uspostavljanja i održavanja društvenih veza
- njihova životna dob prilikom stupanja u brak kao i period braka
- spoznaja međusobnih različitosti kao i sposobnost njihovog tolerisanja
- sposobnost prilagođavanja i sticanja novih vještina
- njihove ideje o braku kao i njihova očekivanja
- priroda problema i izazova u njihovom bračnom životu
- karakteristike mreže poznanstava oko njih

Faze braka

Brak obično prolazi kroz četiri fazglavne faze:

- prilagođavanje zajedničkom bračnom životu
- rađanje i odgoj djece
- prilagođavanje životu s djecom
- prilagođavanje životu bez djece

Simptomi bračnih problema

Postojanje bračnih problema izražava se na mnogo načina. Ponekad se čini da se i ne nalazimo pred bračnim problemom nego pred nečim drugim, a zapravo problem je skriven duboko u prirodi bračne veze. Također ne smijemo zaboraviti da su određene teškoće ponekad i uzrok bračnih problema što znači da su ponekad istovremeno i uzrok i posljedica.

Spomenućemo neke načine izražavanja bračnih problema:

- problemi djeteta (na primjer, nazadovanje u školi, poremećaji u ponašanju, sklonost jednom roditelju)
- napetost ili problemi uzrokovani vezama između članova porodice
- seksualne teškoće kod oboje ili samo jednog od supružnika
- prevare
- duševne bolesti jednog ili oboje supružnika (depresija, strah, nesanica, agresivnost)
- teškoće u odgoju djece
- slabljenje fizičkog zdravlja jednog ili oboje supružnika
- ovisnost o drogi, alkoholu ili kockanju

Liječenje braka

Čitalac zna da postoji mnogo vrsta psihičkog liječenja: behaniorističko, analitičko, konvencionalno, kolektivno, porodično.³ Jedno od ovih liječenja poznato je pod imenom dvostruko ili parno liječenje. Ova vrsta liječenja prakticira se sa dvoje supružnika u slučajevima kada u braku dođe do problema, slično slučajevima koje smo naveli u ovoj knjizi. Nekada su ti problemi prolazne naravi ali nekada veoma opasni i komplikovani koji prijete raspadom bračne zajednice, unatoč želji i pokušajima supružnika da je održe. Logika ovoga liječenja je u tome što polazi sa pozicije da uzrok bolesti nije veza samo za jednog, nego za oba supružnika, te i samo liječenje ustvari svodi na izgradnju samih odnosa među supružnicima. U ovom smislu postoje i različite škole sa svojim programima i filozofijom. Analize pokazuju da je ova vrsta liječenja efikasna u 60% slučajeva.

³ Za više informacija i uputa o ovim bolestima vidi knjigu autora ovoga rada pod naslovom: "El-Muršid fi el-emradi en-nefsijje ve idtirahati es-suluki" (Uputa u duševnu bolest i poremećaji u ponašanja), Bejrut, 1995.

Ciljevi ove vrste liječenja

Nema sumnje da je osnovni cilj pomrnute vrste liječenja očuvanje ove svete (bračne) veze među ljudima. Što se pak tiče samoga uspjeha ovoga liječenja, ono ovisi od ozbiljnosti samoga problema među supružnicima te od njihovog angažmana i odgovornosti kojom prilaze nastalom problemu. U tom smislu možemo navesti sljedeće ciljeve ove vrste liječenja:

1. Svakom od supružnika dozvoliti da kaže sve što želi vezano za nastali bračni konflikt
2. Međusobno uvažavanje supružnika, te da oboje shvate dio svoje uloge i odgovornosti vezano za nastali problem
3. Stvaranje uvažavanja i respekta supružnika jednih naspram drugih
4. Unijeti više povjerenja i otvorenosti među supružnicima
5. Pripremiti supružnike da se prilagode zahtjevima i uslovima koje zahtjeva rješenje nastalog problema
6. Davanje šireg prostora i manevara supružnicima kako bi stekli sigurnost u uspostavi svojih odnosa.

Kada koristi ova vrsta liječenja a kada ne koristi?

Ova vrsta liječenja preporučuje se u sljedećim slučajevima:

- 1- U slučaju da supružnici priznaju postojanje problema i izjave da ga sami nisu u stanju riješiti
2. Spremnost supružnika da pristanu na ovu vrstu liječenja
3. Spremnost supružnika da budu zajedno u toku procesa ovoga liječenja
4. Kada jedno od supružnika ne prihvati odvojeno liječenje nego izrazi želju da u liječenju učestvuje i druga strana.

Imamo slučajeve u kojima ova vrsta liječenja neće uroditi željenim rezultatima. To su ovi slučajevi:

1. Odlučnost jednog, ili oba supružnika, na razvod braka. (Ovdje je korisno intervenisati u smislu da razvod prođe sa što je moguće manje rana)
2. Kada jedno od supružnika izrazi nemogućnost prihvatanja navedenog liječenja. (Ovdje je moguće, a to se i preporučuje – odgoditi liječenje)
3. Kada se ustanovi da jedno od supružnika ili dvoje, ne mogu prihvatiti promjene koje ova vrsta liječenja zahtijeva.
4. Ako slučaj liječenja bude povezan sa trećom stranom ili elementom, npr. bračno nevjerstvo.

Bilješka o piscu

Dr. Me'mun Mubejjed stekao je diplomu medicinskih znanosti na medicinskom fakultetu u Damasku 1978. godine. Zatim je svoja znanja iz domena psihijatrije (psihoterapije) usavršio u Dublinu (Irska) gdje je stekao i prva radna iskustva. Nakon toga sa ženom i njihovo troje djece prelazi u Belfast (S. Irska) gdje se zapošljava u bolnici za duševne bolesti te kao predavač na Univerzitetu u Belfastu. Autor je zapaženih radova iz oblasti psihoterapije koji su objavljeni u poznatim i popularnim svjetskim časopisima. Redovni je saradnik časopisa "Veledi" (Moje dijete) u Kuvajtu gdje uređuje stranicu posvećenu duhovnom liječenju.

Na arapskom je napisao sljedeća djela:

1. "El-muršidu fil emradi en nefsijeti ve idtirahatu es suluki (*Vodič za duhovne bolesti i devijacije u ponašanju*), Bejrut, 1994
2. "Evladuna minet tufuleti ila eš šehabi (*Naša djeca od djetinjstva do punoljetstva*), Bejrut, 1997.
3. "El-aklu fevakl atifeti" (*Razum iznad osjećanja*). Ovo je prevod djela sa engleskog, priređen 2000-te godine.

Dr. Me'mun el-Mubejjed drži predavanja na poznatim katedrama širom Evrope i svijeta. Njegova specijalnost je psihoterapija, odgoj djeteta, problem puberteta i bračni odnosi.

Pogovor

Pitanje porodice i braka svakako je jedno od esencijalnih pitanja ljudske zajednice u cjelini. Nije čudo što se ova tema posebno aktuelizira u ovom trenutku jer postaje sve jasnije da se čovječanstvo, iz duboke moralne i duhovne krize u koju je zapalo, ponajprije može izvući sređivanjem stanja u ključnoj ćeliji svakoga ljudskog društva – porodici. U tome su danas jednoglasni bezmalo svi najpoznatiji sociolozi svijeta. Respektujući i uvažavajući sva sociološka istraživanja, kako ona najstarija koja datiraju od osnivača i oca socioloških znanosti Ibn Halduna, do novih i savremenih, moramo istaći da je Kur'an prije svih dao razradu i rješenja po ovom vitalnom pitanju čovječanstva. Zapravo, Ibn Haldun je upravo na kur'anskom izvoru bazirao svoju viziju sociološkog poretka koji je od njega kasnije prihvaćeno na svjetskoj naučnoj razini.

Pored mnogobrojnih tekstova ovom pitanju Kur'an je posebnu pažnju posvetio u svoje dvije sure: "En-Nisa" (*Žene*) i "Et-Talak" (*Razvod braka*), u kojima, većim dijelom, donosi i objašnjava propise vezane za život porodice i bračnih drugova. I drugi izvor Islama, Hadis Resula, sallallahu alejhi ve sellem, opširno tretira ovo pitanje. U tome su veliki doprinos dale žene Poslanika, sallallahu alejhi ve sellem, koje su generacijama Islama vjerno prenijele aspekte njegovog porodičnog i bračnog života. U tom domenu posebne zasluge svakako pripadaju hazreti Aiši.

Ono što želimo posebno istaći na ovom mjestu i ovom prigodom je to da se pitanju i problemu žene, porodice i braka, i u našem vremenu, kada je islamski svijet u pitanju, posvećuje zaslužna pažnja. Mnogo je autora koji su svojim djelima, pored islamske porodice i islamskog braka, ukazali na svjetski historijat ove institucije, kao i na rastrojstvo i haotično stanje porodice i braka u nekim sredinama savremenog svijeta. Ovakva komparativna naučna istraživanja na

planu porodice i društva su od ogromne koristi i značaja, prije svega zbog toga što potvrđuju zdravost i prednost islamskog porodičnog sistema. Od ovih autora spomenuo bih Behijja el-Hulija i njegova dva djela: "El-mer etu bejnel bejti vel mudžtemei" (*Žena između kuće i društva*) i "El-Islamu vel mer etul muasire" (*Islam i savremena žena*), zatim dr. Mustafu es-Sibaija i njegovo poznato djelo: "El-mer etu bejnel Fikhi vel Kanuni" (*Žena između Šeriata i zakona*).

Što se pak naših prilika u Bosni i Hercegovini tiče, interesantno je, da je u vremenu u kojem je na temu Islama napisano možda više nego ikada ranije, ovoj temi posvećeno izuzetno malo prostora. Zato knjiga "Razumijevanje bračnih drugova" predstavlja značajan doprinos na tom planu. Knjigu je na naš jezik prevela profesorica Karadozbegove medrese u Mostaru Lejla Boškailo – Obradović koja se trenutno nalazi na postdiplomskom studiju na El-Azheru u Kairu. Ovim će se, bar donekle, ispuniti praznina u jednoj značajnoj oblasti koja je kod nas, u ovom trenutku, prilično zanemarena. S druge strane, profesorica Lejla Boškailo – Obradović, napravila je pravi izbor kada je u pitanju djelo i njegov autor. U vrijeme kada je procenat razvoda brakova zabrinjavajuće visok, kada on pokazuje tendenciju još većeg porasta(!), kada je institucija braka u velikoj krizi, "Razumijevanje bračnih drugova", u mnogim sredinama, doći će kao mehlem na ranu. Na koncu, ako uobzirimo činjenicu da je autor ovoga djela, dr. Me'mun Mubejjed, jedan od poznatih i priznatih svjetskih stručnjaka na polju psihijatrijskih znanosti, preporuka za ovu knjigom ima još veći značaj.

Salih Čolaković

Mostar, 25.10.2003.

2. Ramazan 1424.

SADRŽAJ

UVOD	5
PRVO POGLAVLJE	
BRAK I DRUŠTVO	11
DRUGO POGLAVLJE	
RAZLIKE IZMEĐU SPOLOVA I NEOPHODNOST NJIHOVOG RAZUMIJEVANJA	19
TREĆE POGLAVLJE	
RANO DJETINJSTVO I RAZLIČITA OČEKIVANJA	27
ČETVRTO POGLAVLJE	
RAZLIČITA MJERILA VRIJEDNOSTI I RAZLIČITO GLEDANJE NA STVARI	47
PETO POGLAVLJE	
MUŠKARCI I ŽENE RAZLIČITO VREDNUJU POSLOVE	65
ŠESTO POGLAVLJE	
PRILAGOĐAVANJE TEŠKOĆAMA	79
SEDMO POGLAVLJE	
PSIHIČKE OSOBINE ŽENE KOJE SE ISPOLJAVAJU U BRAKU	93
OSMO POGLAVLJE	
PSIHIČKE OSOBINE MUŠKARCA KOJE SE ISPOLJAVAJU U BRAKU	105
DEVETO POGLAVLJE	
MEĐUSOBNO POMAGANJE BRAČNIH DRUGOVA	119
DEŠETO POGLAVLJE	
VJEŠTINASLUŠANJA	133
JEDANAESTO POGLAVLJE	
VJEŠTINARAZGOVORA	155
DVANAESTO POGLAVLJE	
LJUBAV MUŠKARCA I LJUBAV ŽENE	199
TRINAESTO POGLAVLJE	
KADA I KAKO RAZILAŽENJE U MIŠLJENJU PRERASTE U SVAĐU	211
ČETRINAESTO POGLAVLJE	
KAKO SE KLONITI RASPRAVE?	231
PETNAESTO POGLAVLJE	
NAČIN DONOŠENJA ODLUKA	253
ŠESNAESTO POGLAVLJE	
JACANJE ŽENID BENE VEZE	277
SEDMANAESTO POGLAVLJE	
OČUVANJE LJUBAVI	299
OSAMANAESTO POGLAVLJE	
BRAK I NJEGOVO IJECENJE	305

Izdavač
LIBRIS d.o.o.

Za izdavača
Said KATICA

Recenzent prevoda
mr. salih Čolaković

Lektura i redaktura
Hedijja Boškailo - Šikalo

Tehničko uređenje, design i DTP
Izedin Šikalo

Štampa: **BEMUST**
Za štampariju: **Mustafa BEĆIROVIĆ**

CIP - Katalogizacija u publikaciji
Nacionalna i univerzitetska biblioteka
Bosne i Hercegovine, Sarajevo

297 . 15 : 173 . 1

MUBEJJED, Me 'mun

Razumijevanje bračnih drugova / Me 'mun Mubejjed;
sa arapskog na bosanski prevela Lejla Boškailo -
Obradović - Sarajevo : Libris, 2004. - 314 str. ;
24 cm. - (Biblioteka Nahla)

Prijevod djela: El-tefahum fi el-hajati-l
zevdžijeti. - Pogovor / Salih Čolaković: str.
313-314

ISBN 9958-636-05-0
COBISS/BiH-ID 12788486

Rješenjem Ministarstva obrazovanja, nauke, kulture i sporta F BiH br. 03-15-594/04 od 10.03. 2004. godine, a u skladu sa Zakonom o porezu na promet proizvoda i usluga Službene novine Federacije BiH br. 49/02 i 37/03. u skladu sa članom 4. ovaj proizvod je oslobođen poreza na promet.

ISBN 9958-636-05-0



Printed in Bosnia and Herzegovina



biblioteka
nahla